

У Тунань Тайцзицюань Научно изложенное национальное боевое искусство

(перевод с китайского С. Л. Березнюка)

О переводчике

Березнюк Станислав Леонидович, кандидат физико-математических наук, учёный секретарь механико-математического факультета Новосибирского государственного университета, доцент кафедры дискретной математики и информатики механико-математического факультета Новосибирского государственного университета.

Родился в 1971 году в городе Новосибирске. В конце 1970-х — начале 1980-х в течение пяти лет жил с родителями в Монголии, где они работали по контракту; именно там и состоялось первое знакомство с восточными единоборствами. Регулярно тренироваться в местной секции «кунфу» начал в конце 1980-х после поступления в университет (необходимо пояснить, что в те годы занятия восточными боевыми искусствами были запрещены, и в подпольных секциях под названием «кунфу» преподавали вовсе не обязательно китайские боевые искусства — там могли преподавать всё, что угодно, но что точно нельзя было назвать словом «каратэ»). В 1991-м году побывал на подмосковном семинаре китайского мастера Ма Минда (представителя настоящей семейной школы), после чего понял, что (1) «кунфу» местного разлива никакого отношения к китайским боевым искусствам не имеет, и (2) без знания китайского языка серьёзно изучать китайские боевые искусства невозможно. После этого студент, а впоследствии — аспирант механико-математического факультета в свободное от учёбы время стал самостоятельно изучать китайский язык и делать первые попытки переводов на русский язык материалов по боевым искусствам. В условиях практически полного отсутствия качественной информации по боевым искусствам Китая даже эти сырые опыты новичка, попадая в компьютерные сети, мгновенно тиражировались по всему Рунету, вызывая язвительные комментарии профессиональных синологов и восторженные отзывы простых любителей боевых искусств; некоторые из переводов были даже изданы белорусским издательством «Харвест».

Наряду с Москвой и Санкт-Петербургом, Новосибирск входил в тройку тех городов России, с которых началось развитие компьютерных сетей в стране. По роду своей профессиональной деятельности С.Л.Березнюк попал в этот процесс с самого начала, что позволило завязать контакты в области традиционных боевых искусств Китая не только в русскоязычном Интернет-пространстве, но и по всему остальному миру. Впоследствии группа энтузиастов боевых искусств, познакомившаяся между собой благодаря телеконференции fido7.ru martialarts сети Fidonet организовала в Рунете систему форумов, посвященных боевым искусствам www.budo-forums.ru, где С. Л. Березнюк стал модератором раздела китайских единоборств.

Постепенный рост квалификации как переводчика и специалиста по китайским боевым искусствам привел к тому, что информацией от С. Л. Березнюка стали интересоваться не только пользователи Интернета, но и представители более традиционных средств массовой информации. Статьи С. Л. Березнюка публиковались в белорусском журнале «Кэмпо», российских журналах «Ушу» и «Гунфу», украинском журнале «Даньтянь», услугами С. Л. Березнюка по подготовке информационных материалов пользовались группы, организовывавшие семинары различных китайских мастеров боевых искусств, а в 2001 году С. Л. Березнюк по приглашению Федерации ушу России присутствовал в качестве почётного

гостя на 1-м Чемпионате России по традиционным формам ушу.

От переводчика

У Тунаня иногда называют «Мафусаилом китайских боевых искусств», так как этот мастер прожил более ста лет. Монгол по национальности, он родился в конце XIX века в семье потомственных военных, благодаря связям родителей при императорском дворе он получил военное, гражданское и медицинское образование у лучших учителей того времени. После буржуазно-демократической революции он занимался как преподаванием гуманитарных предметов в школах и вузах, так и практикой боевых искусств. Свои мысли о боевых искусствах он излагал на бумаге, но читателями его трудов становились лишь некоторые друзья и знакомые.

Всё изменилось в 1928 году, когда на проходивших в тогдашней столице Китая городе Нанкине Первых всекитайских испытаниях по *гошу* У Тунань познакомился с быстро делавшим политическую карьеру Чжу Миньни, который увлекался тайцзицюань. Возникла возможность не просто писать «в стол», а издать полноценную книгу — и У Тунань постарался этой возможности не упустить. Работая всё свободное от преподавания в школе время, он за два месяца подготовил рукопись. По тексту книги чувствуется, что темп её написания ускорился: если начало явно было написано в спокойной обстановке, то начиная с какого-то момента, к примеру, уже пропадают указания на то, на сколько градусов должна быть повернута стопа, а между движениями комплекса возникают нестыковки (У Тунань взял за основу тот комплекс, что преподавался У Цзяньцюанем, и упростил его, выбросив некоторые повторяющиеся куски, но, к сожалению, не смог проследить, чтобы все стыки оказались гладкими). Тем не менее в целом рукопись получилась неплохой и была издана с использованием самых передовых технологий того времени: она была проиллюстрирована фотографиями.

У Тунань получил классическое образование старокитайского типа и сумел войти в новую систему образования, основанную на европейских стандартах. Это позволило ему, с одной стороны, включить в книгу классические трактаты по тайцзицюань, а с другой — чуть ли не впервые в литературе по китайским боевым искусствам изложить материал в стиле, приближенном к европейским стандартам написания учебников: отдельно выделены теоретические разделы, историческая часть, практические разделы, причём практические разделы написаны именно с прицелом на то, чтобы человек мог заниматься самостоятельно.

При переводе этой книги у меня возникли большие проблемы. Начнём с того, что сам я не являюсь специалистом по тайцзицюань и потому не мог претендовать на роль последней инстанции в вопросе правильности понимания трактатов стиля. К счастью, на русском языке уже была издана одна книга по этому направлению тайцзицюань в прекрасном переводе профессора А.О. Милянюка¹, однако, сравнивая книгу У Тунаня с книгой Сюй Чжи, я обнаружил, что в некоторых местах одни и те же тексты немного различаются, а в отдельных случаях я бы те же самые места перевёл иначе, чем Андрей Олегович. В итоге я решил поместить вместе с трактатами по тайцзицюань и оригинальный текст на китайском языке: кто считает, что мой перевод в каком-то пункте неверен — может попытаться перевести это место сам, как посчитает нужным.

Неожиданно, не менее трудным делом, чем перевод теоретических разделов, оказался и перевод разделов практических. Дело в том, что за многие десятилетия, прошедшие со времени выхода книги У Тунаня, в литературе по ушу уже выработался некий опыт и установились некие стандарты в описаниях движений: в частности, если движения рук и ног

¹ Сюй Чжи «Тайцзицюань стиля У», Москва, издательство «Стилсервис», исследовательское общество «Тайцзи», 2003 г.

по отношению к телу описываются в сравнительных координатах («вправо», «влево» и т. д.), то перемещения по площадке описывают в координатах абсолютных (например, «шагнуть на север», «повернуться лицом к югу»). В 1928 году таких общепринятых норм ещё не существовало, а сам господин У, скорее всего, не подумал о том, как будет восприниматься его текст неподготовленным читателем, не имеющим рядом знающего человека. В результате в оригинальном тексте абсолютно все движения описывались в одних и тех же терминах, но в одних случаях эти термины понимались автором как относительные координаты, а в других — как абсолютные координаты, в результате чего получались перлы вроде «правая рука идёт вправо, оказываясь в результате слева». В переводе я решил эту проблему, вводя в необходимых случаях термин «сектор» применительно к описаниям движений в абсолютных координатах, в результате чего фразы, подобные приведённой, превращались в «правая рука идёт вправо, оказываясь в результате в левом секторе». Схемы направлений с указанием секторов помещены перед началом описаний комплекса и парных упражнений.

В XX веке тайцзицюань направления У Цзяньцюаня широко распространилось, и в настоящее время уступает по популярности лишь направлению, идущему от семьи Ян. Поэтому в качестве приложения к книге помещено большое количество материалов, рассказывающих о развитии этого направления и о его выдающихся мастерах.

СТАНИСЛАВ БЕРЕЗНЮК, Новосибирск, Россия, февраль 2008

Предисловие Чжу

Тайцзицюань — это один из видов кулачного искусства внутренней семьи, наиболее лёгкий и наиболее развивающий вид физкультуры. Его польза — велика, достоинств — множество, прочим видам кулачного искусства на такое и надеяться не стоит. Хотя в нашей стране видов кулачного искусства и много, но на высшее место надо поставить тайцзицюань. Основная задача этого кулачного искусства — закалить телесно и духовно, взбодрить дух. Раз школы и направления имеются разные, то названиями и пользой они различаются. В так называемых кулачных искусствах внешней семьи основным достоинством почитают отличия от других, пугающую страшность, То есть такая основная задача, как развитие физической культурой, там утеряна.

Оно воистину может развить и физически и духовно, уделяет внимание и учёбе и воспитанию, ну а если нужно что-то, чем бы могли заниматься и старые и немощные, то никаких пороков и недостатков нет лишь у тайцзицюань.

Если говорить о вскармливании жизненности, то оно может оживить мышцы и сухожилия, развить тело и дух, урегулировать кровь и *ци*, воспитать характер, так что когда говорят, что оно изгоняет болезни и продляет годы жизни, то это не пустые слова.

Если говорить о наработке и применении, то можно покоем контролировать движение, мягким покорять жёсткое, лёгким отбрасывать тяжёлое, продольным разбивать противное. Формы уравновешенные, движения сглаженные, словно занимаешься в своё удовольствие.

К тому же отсутствует ранимая мышцы сила, которую разок продемонстрировал — и обессилел, интерес к занятиям остаётся. И стар и млад — всем хорошо, даже больной может тренироваться. Вот почему мы, пропагандируя *гошу*², первым делом пропагандируем тайцзицюань.

Основной курс нашей пропаганды *гошу* — это научное изложение *гошу*, и

² «Национальные искусства»; как в Китае после буржуазной революции 1911 тогда стали называть то, что сейчас именуют термином «ушу» («боевые искусства») — прим. перев.

тайцзицюань — это уже научно изложенное *гошу*. О чём идёт речь? Научно изложенное *гошу* согласуется с физикой и психологией, знает толк в физиологии и гигиене. Ну а в движениях тайцзицюань — бесчисленное количество кругов, а центр круга — это место, где находится центр тяжести, или где можно размещать пятки. У врага сила хоть и предельно упряма, но можно использовать метод «встречно приходит — вдоль принимается». Когда сила противника выбрасывается — его центр тяжести уже пошатнулся, таким образом ты всё контролируешь, можешь поднять тяжёлое словно лёгкое, мягким покорить жёсткое. Всё это следует из физики.

Если говорить о психологии, то в тайцзицюань не поощряют использование силы и использование *ци*, а поощряют использование намерения-и. Причина этого в том, что использующий силу — неуклюж, использующий *ци* — застоен, а использующий намерение может опустить *ци* в *даньтянь* без застоя в грудной клетке. Сила скапливается внутри и не истекает наружу. Без глубоких познаний в психологии этого не уразуметь.

Если говорить о физиологии и гигиене, то основная гигиеническая ценность непрерывных движений — в том, что доброе здоровье доходит до своих границ, не переходя их и не превращаясь во зло. Наше тело может уравновешенно развиваться, это физиологический процесс. Слишком бурные непрерывные движения наносят вред оздоровлению, потому если непрерывность слишком преувеличена — это не согласуется с естественным развитием физиологических процессов.

Тайцзицюань — это лёгкая и мягкая ловкость, двинулось одно — двинулось и всё тело, нет никаких перекосов, нет перехода за границы разумного. Вот почему оно наиболее согласуется с физиологическими процессами и соответствует требованиям гигиены.

Господа У Туань и Сюй Чжи являются высокими учениками господина У Цзяньцюаня. Когда я из Юэ³ прибыл в Ху⁴, то познакомился с господином Сюй Чжи, а во время проходивших в столице⁵ Испытаниях по *гошу*⁶ ещё завязал знакомство и с господином У Туанем. У господина Сюя уже вышла в свет книга «Элементарные сведения о тайцзицюань»⁷, в которой сложнейшие вещи изложены понятным языком, разъяснения предельно исчерпывающие. Ну а теперь и господин У написал книгу «Научно изложенное *гошу* тайцзицюань», которая вот-вот будет опубликована, и добился, чтобы я написал к ней предисловие. Я же, пробежав её глазами, обнаружил, что она немало объясняет касательно связи между тайцзицюань и *гошу*. Положит ли это начало научному изложению отечественного *гошу*? Вклад господина У в прогресс отечественного *гошу* невозможно преуменьшить! Так возрадуемся же этому. Я пропагандирую курс на научное изложение *гошу*, и этим предисловием радуюсь тому, что мои взгляды разделяют.

На 18-й год Китайской республики в 15-й день 2-го месяца Чжу Минь⁸ предисловие

³ Историческое название провинции Гуандун — прим. перев.

⁴ Историческое название территории, на которой находится Шанхай — прим. перев.

⁵ В то время столицей Китая был Нанкин — прим. перев.

⁶ Судя по всему, речь идёт о Первых всекитайских государственных испытаниях по *гошу*, прошедших в Нанкине в 1928 году — прим. перев.

⁷ Была опубликована в 1927 году — прим. перев.

⁸ Видный китайский политический деятель из числа функционеров партии Гоминьдан, основатель Всекитайской ассоциации *гошу*, получил высшее образование в области биологии во Франции; в 1932 — 35 годах был секретарём в правительстве Ван Цзинвэя, когда в годы Второй мировой войны Ван Цзинвэй возглавил созданное японцами на оккупированной территории Китая марионеточное правительство, то Чжу Минь служил у него послом в Японии — прим. перев.

написал в Китайско-французском государственном специализированном индустриальном училище в Шанхае.

Предисловие Чжао

Господин У Тунань — мой друг со времён учёбы. В детстве мы вместе играли, потом вместе учились, так что господина У я знаю очень хорошо. Господин У с детства был усерден в изучении книг, в средней школе его стало интересовать *гошу*, и он сказал соученикам: «Китай стремится к самоусилению⁹, этого невозможно без людей уважающих военный дух, а люди, уважающие военный дух не могут появиться без занятий *гошу*...». В то время все товарищи высмеяли его, и не знал никто, что господин У окажется пророком среди занимающихся *гошу*.

Весной года *цзя-цзы* Китайской республики, перед отъездом для преподавания в провинцию Шаньси он сказал мне: «Я пишу о *гошу*». Я посмеялся. Однако сто дней спустя он дал мне просмотреть столь огромную рукопись, что я испугался! Когда я её прочитал, то обнаружил, что в океане слов ничего не упущено касательно *гошу*. Посмеявшись, я сказал: «Ну и решимость у тебя — не то, что у меня!». Потом господин У преподнёс экземпляр рукописи своему учителю господину У Цзяньцюаню. К сожалению, она до сих пор не издана.

Господин У в этом году приехал в Столицу и принял участие в Государственных испытаниях¹⁰, а по их окончании стал работать учителем в Наньсюньской средней школе в провинции Чжэцзян, по прибытии же в школу за два месяца в свободное время создал этот небывалый шедевр — книгу «Научно изложенное *гошу* тайцзицюань». С почтением прочитав, понял основную идею: призвать народные массы, весь народ к занятиям *гошу*, изложить *гошу* научным языком.

Наши специалисты в области *гошу* могут управляться с ним научными методами, и господин У является первопроходцем этого пути. Если все единомышленники в области *гошу* смогут укоренить метод господина У и займутся исследованиями, то я уверен, что мир нашего *гошу* непременно вступит в новую эру. Сильный народ — сильное государство¹¹, вот что является базисом! Ныне «Научно изложенное *гошу* тайцзицюань» выходит из печати, и я преподношу свои несколько слов.

На 17-й год Китайской республики в 25-й день 12-го месяца бэйпинец¹² Чжао Жуньтао предисловие написал в Нанькайской средней школе в Тяньцзине.

От автора

При редактировании данной книги господин Чжу Миньи внёс исправления, господин Ци Техэнь вычитал корректуру, господин Ван Шивэй сделал фотографии. Всем им выражаю огромную благодарность!

Прибыв работать учителем в Наньсюньскую среднюю школу, я осознал, что ещё нет

⁹ «*Политика самоусиления*» — официальное название политики, проводимой Китаем в конце XIX века — прим. перев.

¹⁰ *Вышеупомянутые Первые государственные испытания по гошу, прошедшие в Нанкине в 1928 году* — прим. перев.

¹¹ *Один из лозунгов Сунь Ятсена — основателя Китайской республики* — прим. перев.

¹² *Во времена Китайской республики Пекин был переименован в Бэйпин* — прим. перев.

специализированных работ, которые бы излагали гошу по-научному. Поэтому я потратил два месяца — и черновик был готов. Я планировал внести добавления и вычеркнуть лишнее, но единомышленники по *гошу* стали в письмах просить ускорить издание, и из-за спешки процесс остановился на полпути. При столь поспешной публикации неизбежны ошибки и неточности, и я был бы очень благодарен, если бы специалисты высказали свои ценные замечания!

Названия кулачных форм — это в основном специальные термины *гошу*, и боясь, что читатель не сможет понять их смысл, я поместил небольшие разъяснения.

Что касается форм «*даху ши*» и «*шуанфэн гуаньэр*», то ранее в тайцзицюань эти названия так не встречались, они были добавлены позднее. Тщательно исследовав движения этих двух форм, я пришёл к выводу, что они могут находиться в таком порядке, и потому поместил их.

Так как при подготовке фотографий тело могло перекошиться туда или сюда, формы могут выглядеть не очень красиво. Прошу читателя быть великодушным!

Часть 1. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ О ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Глава 1. Суждения о тайцзицюань¹³

Великий предел — это та пружина, которая из Беспредельности рождает движение и покой, мать *инь* и *ян*. Движение — это разделение, покой — это смыкание. Ничего это не минует: вслед за сгибанием идёт распрямление. Человек жёсткий, а я мягкий — называю это уводом-цзоу; я следую вдоль, а человек идёт против — называю это прилипанием-нянь; движение быстрое, а я быстро реагирую — называю это соединением-лянь; движение медленное, а я медленно реагирую — называю это следованием-суй. Хоть трансформаций и не счесть, но пронизаны они единым законом: совершенствуясь в приёмах, постепенно постигаешь усилие, от постижения усилия поднимаешься на следующую ступеньку к духовной ясности. Без долгого приложения сил этого не постигнуть сразу вдруг!

Опустошить шею с усилием упирания вверх. *Ци* погрузить в *даньтянь*. Стоять прямо, не опираясь, то скрываться, то проявляться. Слева тяжесть — слева непременно облегчить; справа тяжесть — справа непременно облегчить. Пустое и полное параллельно достигают, запрокидываются высоко — буравить вертикально. Наступают — длинная дистанция; отступают — теснить вплотную. Даже пёрышко не сможет пристать, даже мошка не сможет сесть. Человек не знает меня, лишь я знаю его. У такого героя нет противников, всё идёт отсюда.

С такой техникой боковых врат¹⁴ очень много. Хотя в формах и есть различия, но они не выходят за рамки того, что сильный обижает слабого, медленный уступает быстрому! Сильный бьёт бессильного, медленнорукий уступает быстрорукому. Всё это врождённые способности, нет связи с изучением силы и применением изученного.

Поразмыслим над фразой «четырьмя *лянами* отодвинуть тысячу *цзиней*» — явно речь идёт о победе без применения силы, посмотрите на то, как древний старец даёт отпор толпе — можно ли это за счёт быстроты? Нужно лишь стоять подобно весам, в движении быть подобным колесу. Одна сторона нагружена — следуешь, двойная тяжесть — всё застопорилось. Каждый, кто видит, что за много лет усердной наработки так и не научился создавать соединение и трансформироваться, во всём подконтролен противнику — тот ещё

¹³ На самом деле эта глава — один из вариантов трактата, приписываемого Ван Цзуньюэ — прим. перев.

¹⁴ *Труднопереводимый каламбур. «Мэнь» означает и «врата», и «школа боевого искусства». Раз врата боковые — то они не основные, хорошие люди там не ходят, т. е. речь идёт о «неправильных» школах — прим. перев.*

не осознал ошибки двойной тяжести!

Хочешь избежать этой ошибки — нужно познать *инь* и *ян*, прилипание-нянь — сразу увод-цзоу, увод-цзоу — сразу прилипание-нянь, *инь* не отделяется от *ян*, *ян* не отделяется от *инь*, *ян* и *инь* взаимно просачиваются — вот метод понимания усилия. После понимания усилия чем больше тренируешься — тем больше постигаешь суть. Безмолвно чувствуешь, постепенно приходишь к тому, что следуешь желаемому сердцем. Корень — в том, что отбрасываешь себя и исходишь из того, что делает другой, большинство ошибок — оттого, что отбрасывают близкое и стремятся к далёкому¹⁵. Сказано: «отклонился всего лишь на волосок — сбился на тысячу *ли*». Изучающий не должен анализировать не углубляясь в детали! Таково Суждение.

Глава 2. Секреты применения и наработки тайцзицюань¹⁶

Как только пошло движение — всё тело должно стать лёгким и ловким, в особенности необходима пронизанность насквозь, энергиями должна пульсировать, дух-шэнь должен внутри собраться. Не должно быть мест, где имеется изъян, не должно быть мест, где имеется выпуклость или вогнутость, не должно быть мест, где имеется прерывание или продление. Его корень — в стопах, выброс — в ногах, управитель — в пояснице, оформление — в пальцах рук. От стоп через ноги и поясницу — всё должно делаться целостно и на одном дыхании, тогда и двигаясь вперёд, и отступая назад, сможешь воспользоваться выгодным моментом и применить выгодную форму. Не достиг выгодного момента, не смог применить выгодной формы — тело пришло в ещё больший беспорядок, причину этого порока непременно следует искать в пояснице и ногах. Вверху и внизу, спереди и сзади, слева и справа — всё так, всё здесь — от намерения-и, а не от внешней стороны действий. Есть верх — есть и низ, есть переднее — есть и заднее, есть левое — есть и правое. Если есть намерение идти вверх, то сокрыто и намерение вниз. Ведь если хочешь бросить что-либо, то сначала надавливаешь на бросаемое, тогда его корень сам оторвётся, разрушение будет быстрым и сомнений нет.

Пустое и полное должны различаться отчётливо, в каждом месте есть своя пустота и полнота, место за местом — вместе получается единая пустота и полнота, всё тело сочленение за сочленением пронизывается насквозь, нельзя допускать ни малейшего разрыва!

Глава 3. Сердечные методы осуществления наработки в тайцзицюань

С помощью сердца осуществлять движение *ци*, необходимо заставить погрузиться, чтобы могло войти в кости. С помощью *ци* осуществлять движение тела, необходимо заставить следовать вдоль, чтобы могло ещё лучше следовать желаниям сердца. Дух может быть поднят — тогда нет обмана «задержки тяжести», это называют «подвесить макушку».

Намерение-и и энергия-ци должны взаимодействовать так, чтобы достичь ловкости, тогда будет интерес к округлой подвижности, это называют «трансформация движений пустоты и полноты».

Выбрасывая усилие, необходимо погрузиться расслабленно и спокойно, направить в одну сторону, вертикальный корпус должен быть прямым и комфортно расположенным, опираясь на восемь сторон, движение *ци* подобно жемчужной нити с девятью изгибами, нет мельчайшего места, где бы она не добилась успеха³, это называется «*ци* по всему телу».

Движение усилия — подобно стали стократной закалки, нет другой прочности, которая

¹⁵ Сравни с русской поговоркой «лучше синица в руках, чем журавль в небе» — прим. перев.

¹⁶ Другое название этого известного текста — «Суждение о тайцзицюань У Юйсяна» — прим. перев.

бы могла её разрушить, формой — подобно дерущемуся с зайцем лебедю⁴; дух — как у бросающегося на мышь кота, в покое — подобен горному пику, в движении — как река.

Накопление усилия подобно натяжению лука, выброс усилия подобен выпусканию стрелы, в сгибании стремиться к выпрямлению, накопил — и тут же испустил, сила от позвоночника исходит, шаг следует изменениям тела, втянул — и тут же выбросил, разорвал контакт — и тут же снова достиг соединения. Туда и сюда — обязательно должны быть перегибания и наложения, продвижения вперёд и отступления назад — обязательно должны быть повороты и смены сторон, предельно мягкий — а затем предельно жёсткий; сможешь дышать — сможешь быть ловким.

Энергия-ци прямизной вскармливается — не будет порока, усилие-цин изгибом накапливается — есть прибыль, сердце — отдающий приказы командующий, *ци* — сигнальный флажок, поясница — штандарт. Вначале добивайся раскрытия-разворачивания, затем добивайся затягивания-собираения, тогда сможешь достичь доскональности.

³*Очень похоже, что в результате опечатки вместо иероглифа «достигать» получился похожий иероглиф «добиваться успеха» — прим. перев.*

⁴*Возможно, опять опечатка в иероглифе, и на самом деле имелась в виду какая-то другая, более хищная птица — прим. перев.*

Двинулось одно — нет такого, что бы не двинулось, в покое одно — нет такого, что бы не находилось в покое. Вызываешь движения туда и сюда — *ци* к спине «приклеивается», входя внутрь позвоночника. Внутри — прочный дух, вовне — демонстрируешь спокойствие. Шагаешь — словно кот движется, двигаешь усилие — словно вытягиваешь шёлковую нить. Намерение всего тела — в концентрации духа-шэнь, а не энергии-ци, если в *ци* — то застой. Имеющий энергию-ци не имеет силы-ли, имеющий силу-ли не имеет энергии-ци, не имеющий энергии-ци рафинированно твёрд, это правило «триграмма *цян*ь движет крепким», потому *ци* подобно колесу телеги, а поясница — тележной оси.

Сначала — в сердце, затем — в теле, сердцем двигать *ци* концентрируя в костях, дух — безмятежен, тело — в покое, запиши это в сердце и накрепко запомни!

Глава 4. Рифмованные правила о тринадцати формах тайцзи

На тринадцать основных форм нельзя смотреть легко, суть исходит первым делом из поясницы; на взаимопреобразования пустого и полного нужно внимание обращать, *ци* — по всему телу, а не только в кончиках. Покой вызывает движение, движение — словно покой, в зависимости от противника трансформируешься, демонстрируя дух удивительный; форма за формой идут осторожно, имея в виду наличие намерения-и, достигаешь мастерства не демонстрируя промедления.

Постоянно опасайся за поясницу, в животе расслабленность и покой — *ци* сама поднимется; копчик вертикален — *дух-шэнь* достигнет макушки, всё тело лёгкое — макушка подвешена. Осторожно обращай внимание на требования к толканию, в сгибаниях и распрямлениях, раскрытиях и смыканиях прислушивайся к свободе; входящему во врата⁵ для выхода на дорогу необходимы устные наставления, мастерство нарабатывать без отдыха — методы приведут к совершенствованию.

Если говорить об основе и использовании⁶ — что является правильным? Намерение-и и энергия-ци — господа, а кости и мясо — слуги. «Хочешь толкнуть — используй намерение» — в чём окончательный смысл? Он — в продлении годов жизни и не подверженной старости весне. Куплет за куплетом — сто сорок⁷, иероглиф за иероглифом отчётливые — смысл не утрачен; если толкаешь не в соответствии с этими требованиями, то время тратится напрасно, будут лишь вздохи!

⁵*То есть новичку, начинающему — прим. перев.*

⁶ «Основа и её использование» — традиционный термин китайской философии — прим. перев.

⁷ *Рифмованные правила состоят из четырёхстрочных куплетов по семь иероглифов в строке; последний куплет говорит о предыдущих пяти куплетах — действительно получаем 140 иероглифов — прим. перев.*

Глава 5. Разъяснение 16 моментов, касающихся важного в тайцзицюань

Подвижность — в пояснице;
находчивость — в макушке;
пронизанность духом — в спине;
текучесть движения — в *ци*;
движение — в ногах;
толчок ногой — в стопе;
соединение — в ладони;
стопа — в пальцах;
собираение — в костном мозге;
достижение — в духе;
концентрация — в ушах;
дыхание — в носу;
вдох и выдох — в животе;
освобождение — в коленях;
грязь и пороки — во всём теле;
испускание — в волосах.

Глава 6. Разъяснение о хозяевах-распорядителях и гостях-помощниках в тайцзицюань

Поясница и спина — первый хозяин-распорядитель.
Горло — второй хозяин-распорядитель.
Центр земли — третий хозяин-распорядитель.
Даньтянь — первый гость-помощник.
Пальцы рук — второй гость-помощник.
Подолы — третий гость-помощник.

Часть 2. ИСТОРИЯ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ. КРАТКИЕ БИОГРАФИИ

Глава 1. Биография Сюй Сюаньпина

Сюй Сюаньпин жил при династии Тан¹ в уезде Шэсянь области Хуэйчжоуфу провинции Цзяннань². Скрывался на горе Чэньяншань, что рядом с Наньяном. Рост имел семь *чи* шесть *цуней*, усы свисали до пупка, волосы были длиною до пят, двигался как несущийся конь.

Каждый день он приносил в город хворост на продажу. Об этом рассказывает лишь единственная строчка: «Каждый день приносил в город хворост на продажу, продав хворост покупал вина и вечером возвращался. Где был его дом — никто не знал».

Ли Бо³ пытался найти его — и не встретил, лишь написал стихи «Наблюдая мост небожителей» и вернулся.

Переданное им тайцзицюань называлось «тридцать семь», так как состояло из тридцати семи форм. Ещё его называли «длинный кулак», так как движения шли растекаясь без разрывов. Обучился этому Сун Юаньцяо.

Глава 2. Биография Ли Даоцзы

Ли Даоцзы⁴ жил при династии Тан, происходил из Аньцина провинции Цзяннань. Когда жил в храме Наньянгуан в горах Удан, то не употреблял пищи, приготовленной на огне, ел лишь отруби. Современники прозвали его «Учитель⁵ Ли».

Переданное им тайцзицюань называлось «кулак прежде небесного» и «длинный кулак». Обучились этому Юй Цинхуэй, Юй Ичэн, Юй Ляньчжоу из уезда Цинсянь области Нингофу провинции Цзяннань.

Глава 3. Биография Чэн Линси

Чэн Линси по прозвищу Юаньди. Жил в Сюннине области Хуэйчжоуфу провинции Цзяннань. Своему тайцзицюань он научился у господина Хань Гуньюэ.

Во время смуты Хоу Цина⁶ лишь в уезде Шэсянь сохранялось спокойствие — всё благодаря усилиям Линси.

¹ Правила в 617–907 гг. — прим. перев.

² Сейчас на этой территории находятся провинции Цзянсу и Аньхой — прим. перев.

³ Знаменитый поэт времён династии Тан — прим. перев.

⁴ Иероглифы «Ли Даоцзы» могут быть переведены как «даос Ли», т. е. это может быть не именем, а прозвищем — прим. перев.

⁵ Непереводаемая игра слов: иероглифы «учитель» и «отрубевый» читаются одинаково — прим. перев.

⁶ В 548 году военачальник Хоу Цзин поднял восстание, положив начало борьбе за власть в царстве Лян — прим. перев.

Лянский⁷ император Юань-ди⁸ сделал его *тайшоу*⁹ этого уезда и дал посмертное имя «Чжунчжуан»¹⁰.

Передаваясь до Чэн Би, это тайцзицюань сменило название на «малые девять небес». Би был *цзиньши*¹¹ в годы правления под девизом «Шаосин»¹², был пожалован должностью *чжубу*¹³ уезда Чанхуа, трудился на почве историографии, кланялся ханьлинским учёным¹⁴. Посмертно удостоился звания «хоу»¹⁵ области Синьянь» и был приписан к учёным палаты Дуаньминдянь¹⁶.

Проживая в родных местах, Би в неурожайные годы продавал зерно по твёрдой цене, чтобы помочь людям, всем сердцем отдавался тому, что было полезно для народа. Автор книги «Коллекция с реки Миншуй».

Глава 4. Биография Ху Цзинцзы

Ху Цзинцзы, неизвестного роду-племени, сам говорил, что из Янчжоу. Обучился его искусству Сун Чжуншу.

Чжуншу родом был из Аньчжоу. Во время странствий на столбе башни Гусутай оставил знаменитую надпись: «Небо далеко, земля стара — чувствуешь свободу; у тебя нет сердца — я отдыхаю. Человек не рассчитывает бродить по Небесной реке; осенний ветер дует в флейту трактира».

Переданное им тайцзицюань называлось «методы посленебесного», передавалось до Инь Лихэна.

Глава 5. Жизнеописание Чжан Саньфэна

Первоучитель Чжан Саньфэн имя имел Тун, прозвание — Цзюнь-ши, предки его были из Лунхушань провинции Цзянси. Дед по отцу был богатым и умным господином, взяв с собой всю родню, переселился в Ичжоу, что в Ляояне, имел сына по имени Цзюйжэнь, а

также сына по имени Чан, по прозвищу Цзыань, которого ещё

⁷ *Династия Лян правила в 502–557 гг. — прим. перев.*

⁸ *Правил в 552–555 гг. — прим. перев.*

⁹ *Начальник административно-территориальной единицы — прим. перев.*

¹⁰ *«Верный и благородный» — прим. перев.*

¹¹ *Учёная степень в старом Китае — прим. перев.*

¹² *1131–1163 гг., время правления династии Сун — прим. перев.*

¹³ *Гражданская чиновничья должность в старом Китае, теперь переводится как «секретарь» — прим. перев.*

¹⁴ *Академия Ханьлинь действовала при императорском дворе, там собирались лучшие учёные умы Китая — прим. перев.*

¹⁵ *Дворянский ранг, «удельный князь» — прим. перев.*

¹⁶ *Название этого зала также служило почётным званием, жаловавшимся наиболее выдающимся членам Академии Ханьлинь — прим. перев.*

называли Байшань — это и есть отец Первоучителя. Был он крепок и полон духа, когда юаньский¹⁷ Тай-цзун¹⁸ начал призывать на службу талантливых и установил для призываемых три класса, то Цзыань, отправившись на испытания, оказался в числе избранных по классу рассуждений о стратегии. По натуре был прост и спокоен, не имел намерения становиться императорским евнухом. В итоге отправился в лес¹⁹. Летом года *дин-вэй*²⁰ правления Дин-цзуна²¹ мать Первоучителя госпожа Линь дала жизнь сыну, произошло это в час *цзы* девятого дня четвертого месяца.

Манеры и внешность Первоучителя были необыкновенны, имел облик черепахи и скелет журавля, большие уши и круглые глаза. В двенадцать лет начал интересоваться конфуцианским учением, ему достаточно было пробежать текст глазами — и он уже его запоминал и постигал весь смысл. В первый год правления под девизом «Чжунтун»²² он стал *маоцаем*²³, на второй год его называли «талантливым и эрудированным в гражданских науках», его имя стало широко известно, подготовкой добился применения, но не это было его давним стремлением.

Осенью года *цзя-цзы* династии Юань он отправился в Столицу Янь²⁴, ибо в то время как раз воздвигли треножники в Янь²⁵ и огласили

¹⁷ *Монгольская династия Юань правила в Китае в 1271–1368 гг. — прим. перев.*

¹⁸ *Очень странная привязка. Дело в том, что в китайской династии Юань ни один из императоров не имел посмертного имени «Тай-цзун». Посмертное имя «Тай-цзун» имел Угэдэй — третий сын Чингис-хана и второй хан Великой монгольской империи, династия же Юань была основана лишь внуком Чингисхана Хубилаем. Традиционно биографию Чжан Саньфэна дают в привязке к летоисчислению воевавшей с монголами китайской династии Сун — прим. перев.*

¹⁹ *Имя его жены также записывалось иероглифом «лес», так что возможный вариант перевода таков: «в итоге отправился к жене» — прим. перев.*

²⁰ *1247 год — прим. перев.*

²¹ *Опять же, «Дин-цзун» — это посмертное имя хана Гуюка, который правил ещё до официального основания династии Юань. Возможно, всё дело в том, что на той территории реально правили уже монголы? — прим. перев.*

²² *1271–1294 гг., девиз правления хана Хубилая, основавшего династию Юань и вошедшего в её историю под посмертным именем «Ши-цзу» — прим. перев.*

²³ *Позднее это учёное звание стали обозначать «сюцай» — прим. перев.*

²⁴ *Традиционное иносказательное обозначение Пекина, стоящего на землях древнего царства Янь — прим. перев.*

²⁵ *То есть объявили этот город столицей империи — прим. перев.*

императорский указ о призыве всех талантливых и эрудированных в гражданских науках. Он опоздал, но молва о нём ширилась, и он познакомился с Его превосходительством Лянь Сисянем, который был *пинчжуанчжэнфу*²⁶. Лянь поразили его таланты, и испросил для него должность в районе могильных курганов Чжуншаньбо-лин. В свободное от служебных обязанностей время Первоучитель отправлялся на гору Гэхуншань и, как говорят, избрал местом для самосовершенствования район реки Чжичуань, и в этом уединённом месте думал, глядя на воды: а не подобен ли он сам Чжичуань? На следующий год пришлось одеть траур по родителям. За несколько месяцев грусти Первоучитель укрепился в намерении оставить службу, и тайно вернулся в Ляоян, где целыми днями исходил страданием. В поисках горной чистоты временно поставил гроб, жил в строгости несколько лет. Увязав мешок отправился в странствие, земли все передал родственникам, распорядившись вместо него ухаживать за могилами предков. Ходил он вместе с двумя подростками, на севере они дошли до Янь и Чжао, на востоке достигли Цзи и Лу, на юге доходили до Хань и Вэй²⁷, там и сям посещали знаменитые горы и древние храмы, декламировали стихи и празднично проводили время, и так прошло почти тридцать лет — а они никого не встретили. На западе достигли Цинь и Лун, восприняли дух Тайхуа, приобщились к удивительности Тайбо, прошли через Бао и Се, побывали в Чэнь и Цан²⁷, посмотрели горные водоёмы в Баоцзи — какие они уединённые, глубокие и чистые, вот где надо жить! Посередине имеется гора Саньцзяньшань, чья трёхглавая вершина высока и прекрасна, её лазоревым блеском можно восхищаться бесконечно, потому Чжан взял себе прозвище «Саньфэн цзюйши»²⁸.

В начальный год правления под девизом «Янью»²⁹ ему исполнилось шестьдесят семь лет, он впервые попал в Чжуннань, где повстречался с Холуном, передавшим Великий Путь, и сменил имя на Сюаньсу, также имел имя Сюаньхуа, а прозвища — Сюаньсюа-ньцзы и Куньян, прожил в горах четыре года, но о результате этого неизвестно ничего.

²⁶ «Планирующий политику» — третья по значению должность внутри Центрального правительственного совета Чжуншуньшэн — прим. перев.

²⁷ Перечислены названия древних царств, обозначающие террито-рии, на которых они когда-то располагались — прим. перев.

²⁸ «Учёный, живущий в отшельничестве у трёх горных пиков» — прим. перев.

²⁹ 1314–1320 гг. — прим. перев.

Весной года *цзя-цзы* правления под девизом «Тайдин»³⁰ он отправился на юг в горы Удан³¹, где совершенствовал дух девять лет и достиг Дао. Там, меж облаками Сян³² и дождями Ба³³, бродил и странствовал свыше десяти лет, скрываясь и проявляясь, в начале правления под девизом «Чжичжэн»³⁴ из Чу³⁵ отбыл в Ляоян навестить могилы. Оказавшись в Городе Янь³⁶, хотел по старой дружбе навестить Его превосходительство, но выяснилось, что тот давно умер.

После этого он отправился в провинцию Шаньси, вновь достигнув Цинь и Шу, скитаясь на чужбине от Цинь и Чу до У и Юэ жил в Цзиньлине, на 19-й год правления под девизом «Чжичэн» опять отправился в Цинь³⁷, поселившись в Баоцзи в даосском храме Цзиньтайгуань.

Через два года неожиданно завершилась эпоха Юань и началась эпоха Мин³⁸, и Первоучитель сплёл шалаш в горах Тайхэ³⁹, так как вёл он себя подобно сумасшедшему, то люди прозвали его «Неряшливый даос».

В год *цзя-цзы*, то есть на семнадцатый год правления под девизом «Хуньбу»⁴⁰, Тай-цзу⁴¹, покорив варварские земли, призвал Первоучителя, но тот не пошёл, а на двадцать пятый год удалился в провинцию Юньнань.

В начальный год правления под девизом «Цзяньвэнь»⁴² Вань Пуцзы навестил Первоучителя в горах Удан, который как раз вернулся из Пиньюэ, и они были очень друг другу рады.

³⁰ 1324–1328 гг. — прим. перев.

³¹ Находятся в северной части провинции Хубэй — прим. перев.

³² Древнее царство, находившееся примерно на территории нынешней провинции Хунань — прим. перев.

³³ Древнее царство, находившееся примерно в восточной части нынешней провинции Сычуань — прим. перев.

³⁴ 1341–1370 гг. — прим. перев.

³⁵ Древнее царство, находившееся примерно на территории нынешних провинций Хунань и Хубэй — прим. перев.

³⁶ То есть в Пекине — прим. перев.

³⁷ То есть в провинцию Шэньси — прим. перев.

³⁸ Повстанческие войска «красных повязок», руководимые Чжу Юаньчжаном, сумели сбросить власть монголов на большой территории, и в 1368 году было объявлено о создании китайского государства Мин со столицей в Нанкине. В последующие годы власть этой династии распространилась и на более северные территории — прим. перев.

³⁹ Впоследствии эти горы были переименованы в «Удан» — прим. перев.

⁴⁰ 1368–1398 гг. — прим. перев.

⁴¹ Чжу Юаньчжан, основатель династии Мин — прим. перев.

⁴² 1398–1402 гг. — прим. перев.

На четвертый год правления под девизом «Юнлэ»⁴³ придворный чтец учёный Ху Гуан подал доклад, в котором указал, что Первоучитель глубоко проник в даосские методы, а его боевое мастерство несравненно. На пятый год, год *дин-хай*, Ху Ину было приказано обойти всю Поднебесную, но найти его. На десятый год, год *жэнь-чэнь*, приказано было Сунь Биюню в горах Удан воздвигнуть храм и справиться о здоровье, а также передать письмо с приглашением, но этого сделать совсем не удалось.

На третий год правления под девизом «Тяньшунь»⁴⁴ Ин-цзун⁴⁵ пожаловал ему звание «истинного мужа, постигшего трансформации тайного и явного».

Переданное им тайцзицюань называлось «тринадцать форм», также имело название «длинный кулак».

Глава 5. Биография Ван Цзуньюэ

Господин Ван Юйсян⁴⁶ писал: «В искусстве кулачных храбрецов шаолинь — это внешняя семья, удан Чжан Саньфэна — внутренняя семья». После Саньфэна был Ван Цзуньюэ из Сиани, он получил истинную передачу от Первоучителя, прославился на весь свет, оставил много письменных работ, касающихся глубинных законов тайцзицюань, которые раскрывают смысл ничего не упуская, они стали тем, что называют «каноническими книгами и апокрифами». Преемники — Чэнь Чжоутун из Вэньчжоу и Цзян Фа из провинции Хэнань.

Глава 6. Краткие биографии мастеров южной ветви

Тайцзицюань из провинций Шаньси и Шэньси было передано в Вэньчжоу, то есть в земли к востоку от реки Чжэцзян, владеющих им становилось больше день ото дня. Преемником был Чжан Сунси из Хайяна, который является самым известным представителем южной ветви. Перенял Е Цзимэй (Цзинцюань) из Нинбо. Цзин-цюань передал Дань Сынаню, Сынань передал Ван Чжэннаню. Ван Чжэннань жил в Лайчэне при династии Цин в годы правления под девизом «Шуньчжи»⁴⁷. Чжэннань чувствами был щедр, являлся храбрым и принципиальным, его можно назвать «одиночкой»

⁴³1402–1424 гг. — прим. перев.

⁴⁴1457–1464 гг. — прим. перев.

⁴⁵Император Чжу Цичжэнь — прим. перев.

⁴⁶ Ван Юйсян (1634–1711), знаменитый китайский поэт времён династии Ци н — прим. перев.

⁴⁷1643–1661 гг. — прим. перев.

периода конца династии Мин», его высоко ценил Хуан Цзунси⁴⁸, написавший эпитафию на его могильной стеле — можно сказать, что он перед ним преклонялся! Среди основных его преемников — Хуан Байцзя (Чжуи)⁴⁹, который методы кулака внутренней семьи Чжэннаня упорядочил в книгу, широко распространившую данное учение, потом передача дошла до Гань Фэнчи. После Фэнчи никто не получил этой передачи.

Глава 7. Краткие биографии мастеров северной ветви

Ван Цзуньюэ передал тайцзицюань хэнаньцу Цзян Фа, Фа передал Чэнь Чансину, Чансин был из Чэньцзягоу, что в области Хуайцинфу провинции Хэнань. Человек этот был прям, словно деревянный, люди называли его «Господин таблица предков».

Был Ян Фукуй (Лучань) из уезда Юннэнь, что в области Гуан-пинфу провинции Чжили⁵⁰. Услышав это имя, с односельчанином Ли Бокуем пошёл учиться, до этого времени помимо этих двоих были лишь относящиеся к роду Чэнь, но эти двое усердно добивались учения, проводили ночи без сна, Господин увидел, что два человека хорошо учатся, и полностью передал все секреты. Приобретя некоторую известность, господин Лучань отправился в Столицу, цинский князь, увидев его, сильно обрадовался и стал обучаться, стал официальным учеником.

У Господина было трое сыновей. Старшего звали Ци, он умер молодым. Второго звали Ю, прозвание имел Баньхоу. Третьего звали Цзянь, прозвание имел Цзяньхоу, ещё его называли Цзинху. Все они добились славы.

У господина Цзяньхоу родилось трое сыновей. Старшего зовут Чжаосюн, прозвание Мэнсян, прозвище Шаохоу. Второй сын Чжаоюань умер молодым. Третий сын — Чжаоцин, прозвание Чэнфу. Все прославились в мире своим боевым мастерством.

Когда господин Лучань поначалу поселился в Столице, передачу от него получили лишь три человека: У Цюанью (Гунфу), Ваньчунь и Линшань. Позднее, по распоряжению Господина, они поклонились Баньхоу как учителю.

У господина Гунфу был один сын, которого звали Айшэнь, а прозвание он имел Цзяньцюань. Получил истинную передачу тайцзи,

⁴⁸Знаменитый китайский мыслитель, творец китайской историко-философской науки — прим. перев.

⁴⁹Сын Хуан Цзунси — прим. перев.

⁵⁰После буржуазной революции 1911 года эта провинция была переименована в «Хэбэй» — прим. перев.

прославился меж морей. У него два сына: старшего зовут Жуньцзэ, прозвание имеет Цзычжэнь; второго зовут Жуньпэй, прозвание имеет Юйтин. Все известны боевым мастерством.

Господин Гунфу передал традицию Ван Маочжаю и Ци Гэчэню.

Господин Цюанью преподавал тайцзицюань в Столице свыше двадцати лет. Среди перенявших от него традицию на севере — бэй-пинцы⁵¹ У Тунань, Чжао Юаньшэн, У Жуньчэнь, Чжао Шоучунь, Дун Иньчжэнь, Чжао Чжунбо, Цзинь Юньфэн, Цзинь Шоуфэн, Гэ Шэнью; на юге — Чжу Миньби, Сюй Чжи, Ван Чжицюнь. Чжао Чжунбо передал традицию Гуань Цзесаню. Все они — специалисты по *гошу*.

Когда господин Мэнсян был в Столице, то передачу от него получили хайдянец Дун Жуньфан, бэйпинцы Ма Жуньчжи, Ю ЧжисюэДянь Чжаолинь, Улабу⁵². Жуньфан — человек храбрый и принципиальный. Занимается стихами и прозой, любит живопись и каллиграфию, вместе с односельчанином Вэй Цзютином они прославлены в мире искусств. Временами я навещаю господина Жуньфана.

Чжисюэ передал традицию племяннику Ю Гуаншэну (Цзинь). Цзинь от природы храбр и могуч, талантом превосходил людей. Я знал его издавна — как печально, что он столь рано покинул этот мир! Остаётся лишь сожалеть, что он не успел передать своё искусство в мир.

Господин Ян Чэнфу передал традицию У Хуэйчуаню и Чэнь Вэймину.

⁵¹*После буржуазной революции 1911 года Пекин был переименовал в Бэйпин — прим. перев.*

⁵²*Улабу Улахань — настоящее имя У Тунаня (он монгол по национальности, после буржуазной революции 1911 года взял себе китайские фамилию и имя). Странно, что в разных традициях он пишет себя по-разному — прим. перев.*

Глава 8 ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИЕ СХЕМЫ ТАЙЦЗИУАНЬ

Часть 3. РАЗЪЯСНЕНИЕ ФОРМ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Тайцзицюань — это искусство, которому обучали с помощью устных наставлений. Хотя и есть некоторые списки названий, но там лишь о формах и применении, нет разъяснений, обычно лишь название формы — и кое-что о её характере, нет такого, чему можно было бы следовать. Для этой книги были взяты самые важные из форм, и к ним добавлены краткие пояснения; взяты за основу порядок, в котором их передавал мой учитель, и то, как он их описывал; добавив собственный более чем десятилетний опыт, я написал разъяснения применения. Тем не менее, боюсь, что слишком много ещё осталось несогласованного. Надеюсь, что имеющиеся меж морей мудрецы не побоятся сказать несколько слов в поучение!

С открывающей формы удобно начинать изучение, потому в книге помещена схема к ней, которая будет использоваться и в дальнейшем. Представьте, что вы стоите в *тойцзи ши*, тогда то направление, куда вы обращены лицом — это «вперёд», то куда вы обращены спиной — это «назад», то, куда вы обращены левой стороной — это «влево», то, куда вы обращены правой стороной — это «вправо». О какой бы форме потом ни шла речь — везде всё будет так же. На основе изначальных списков тринадцати форм сделаны фотографии и добавлены разъяснения, что поможет изучающему войти во врата Пути,

ТАЙЦЗИ ШИ

Краткое пояснение: название «*тайцзи ши*» («форма Великого предела») означает, что движение и покой ещё не разделены. При выполнении этой формы необходимо, чтобы дух был успокоен, а тело неподвижно, все эмоции концентрировались бы воедино, словно небо и земля ещё не разделены, *изначальное ци* ещё находится в первозданном хаосе.

Разъяснение формы: голова держится прямо, шея вертикальна, вобрать грудь и натянуть спину, округлить промежность и прикрыть ягодицы, руки свободно свешиваются,

пальцы направлены вперёд, центры ладоней нажимают вниз, однако нельзя прилагать силу. Взгляд горизонтальный, дышать носом, концентрация — в ушах, вдох и выдох достигают живота, опустошить шею и опереться макушкой, *ци* погружается в *даньтянь*, стоять ровно не перекашиваясь, и скрываясь и проявляясь. Ощущать материю — и двигаться, следовать материи естественно. Ноги расставлены на ширину плеч.

ЛАНЬ ЦЮЭ ВЭЙ — 1

Краткое пояснение: *лань цюэ вэй* («ухватить воробья за хвост») — базовое движение тайцзицюань, натренировывать его должно до совершенства, до сути. Изучающему следует обратить на это серьёзное внимание.

Разъяснение формы: левая нога делает шаг в передний сектор и пяткой ставится на землю, носок задран, нога чуть согнута в колене, правая стопа не движется, правая нога оседает, вес тела на правой ноге. Одновременно левая рука сгибается в локте вперёд, локоть свешивается, пальцы направляются в правый сектор, центр ладони обращается к груди, поднимаясь вверх по кольцу и останавливаясь перед грудью. Правая рука направляется пальцами вверх, центр ладони обращается в передний сектор, рука поднимается к положению перед грудью; центр ладони касается левой руки, помогая. При этом голова, шея, грудь, спина — как в *тайцзи ши*; далее про это упоминаться не будет.

ЛАНЬ ЦЮЭ ВЭЙ — 2

Разъяснение формы: левый носок ставится на землю, поворачиваясь при этом в правый передний сектор (под 45°), нога сгибается в колене, на неё оседает вес тела, полностью смещаясь на левую ногу. Одновременно правая нога делает шаг в правый сектор (под 90°), становясь пяткой на землю, носок задран, нога чуть согнута в колене. Тело, следуя движению, поворачивается передней стороной в правый сектор. Одновременно правая вертикальная ладонь (пальцы направлены вверх, центр ладони обращен в передний сектор) вытягивается в правый сектор, останавливаясь перед грудью, локоть свисает. Левая вертикальная ладонь (пальцы направлены вверх, центр ладони обращен в задний сектор) вытягивается в правый сектор, останавливаясь между правой рукой и грудью, локоть свисает. Большой палец правой руки — на уровне носа, большой палец левой руки — напротив горла.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой. Я немного смещаюсь влево, заставляя его силу истечь, а затем правой рукой атакую его в грудь.

ЛАНЬ ЦЮЭ ВЭЙ — 3

Разъяснение формы: руки выполняют затягивание внутрь к груди, при этом правая ладонь поворачивается центром вверх, а левая ладонь поворачивается центром вниз, словно обхватывая вещь и придерживая внизу. Затем со свешенными локтями руки вытягиваются в правый сектор, средний палец правой руки размещается на уровне бровей, средний палец правой руки касается правого запястья, следует лишь чуть-чуть иметь намерение нажимания. Одновременно правый носок ставится на землю, правая нога сгибается в колене (голень размещается перпендикулярно земле), левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Вновь правая рука из положения в правом секторе идёт в правый задний сектор, выполняя вращение по полуокружности (на 180°), левая рука, следуя движению, оказывается на уровне плеч перед грудью. Одновременно левая нога, следуя движению, осаживается, правый носок задрается вверх, вес тела смещается на левую ногу. Затем правая кисть размещается вертикально (пальцы направляются вверх, центр ладони обращается в правый сектор), локоть свешивается, левая кисть (пальцы направлены вверх, центр ладони обращен в левый сектор) пальцами примыкает к правому запястью, руки

нажимают в сторону правого сектора, правая рука остаётся чуть согнутой в локте, ладонь — на уровне плеч. Одновременно правая нога сгибается в колене (голень располагается перпендикулярно земле, бедро — параллельно земле), левая нога распрямляется (пятка ни в коем случае не должна отрываться от земли), вес тела смещается на правую ногу.

Разъяснение применения: если противник бьёт меня по левой стороне — я применяю затягивание-люй, если по правой — срывание-цай, сила противника проваливается в пустоту. В любом случае он не может своевольничать, я же могу действовать как пожелаю — на восток, на запад, на север, на юг, вверх, вниз...

ДАНЬБЯНЬ

Краткое пояснение: *даньбянь* («одиночный хлыст») — это когда во время отражения врага одна рука, пользуясь моментом, наносит удар по противнику.

Разъяснение формы: правая кисть свешивается вниз, образуя «крюк». Одновременно правая пятка из положения в левом секторе поворачивается к правому сектору так, что носок направляется прямо вперёд (то есть стопа поворачивается на 90°). Затем левая нога отступает на полшага в сторону левого сектора, левый носок из положения в правом секторе поворачивается вперёд и направляется в левый передний сектор (то есть стопа поворачивается на 135°). Обе ноги оседают (голень размещаются перпендикулярно земле, бедра — параллельно). Одновременно правый крюк — не двигается, левая ладонь размещается вертикально (пальцы направляются вверх), локоть свешивается, кисть из положения в правом секторе идёт вперёд, проходит перед грудью и вытягивается в левый сектор (то есть описывает дугу в 180°). Рука чуть согнута в локте, центр ладони обращается в левый сектор, пальцы направлены вверх, корпус, следуя движению, обращается в передний сектор (то есть поворачивается на 90°). Взгляд следует левой ладони и смещается в левый сектор (то есть на 180°). Вес всего тела распределяется на обе ноги равномерно, тело размещается посередине.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой. Я оседаю вниз, уклоняясь, и вынуждаю его силу провалиться в пустоту. Затем левой рукой нажимаю на его грудь, а когда противник пытается убрать корпус — пользуюсь его силой и, следуя движению, бью.

ТИШОУ ШАНШИ — 1

Краткое пояснение: *тишоу шанши* («поднять руку, верхняя форма») — это когда вверх поднимается рука, словно удерживая какой-то предмет, а корпус одновременно продвигается вперёд, потому ещё есть название *цзиньбу шан тишоу* («с продвижением вперёд поднять руку вверх»).

Разъяснение формы: правая нога делает шаг в передний сектор (то есть на 90°) и ставится на землю пяткой, носок приподнят, нога согнута в колене вперёд, левая стопа не движется, нога оседает, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно правый крюк разжимается (кисть обращается ладонью к груди, пальцы направляются в левый сектор), сгибаясь в локте рука со свешивающимся локтем идёт обнимающим движением в положение перед грудью, левая вертикальная ладонь (центр ладони обращён в передний сектор, пальцы направлены вверх) нажимает на правую руку, помогая форме, голова обращается лицом в передний сектор (то есть поворачивается на 90°).

Разъяснение применения: если противник двумя руками нажимает на меня, то я правой рукой двигаюсь навстречу, левой кистью помогаю правой руке и, используя силу-пэн, провожу отражение.

ТИШОУ ШАНШИ — 2

Разъяснение формы: правая кисть с поперечно расположенной ладонью (пальцы направлены в левый сектор) поднимается вверх, останавливаясь над головой. Ладонь из положения центром внутрь поворачивается центром вниз, а затем — в передний сектор, оказываясь в переднем секторе сверху от головы (то есть повернувшись на 125°). Левая кисть (пальцы направлены в передний сектор, центр ладони обращен вниз) нажимает вниз, останавливаясь сбоку от левого бедра. Одновременно правый носок ставится на землю, правая нога сгибается в колене, левая нога приставляется к правой, тело выпрямляется. Вес тела распределён поровну между ногами.

Разъяснение применения: если противник двумя руками толкает мою правую руку, намереваясь нажатием вниз уклониться от моей левой руки, то, не подвергаясь воздействию двух рук, он может одержать победу, но я могу использовать его силу нажатия, убрать правую руку в сторону и поднять её вверх, запястьем нанося удар в низ подбородка противника.

БАЙХЭЛЯНЧИ

Краткое пояснение: в этой форме («белый журавль раскрывает крылья») руки поднимаются высоко вверх слева и справа, подобно тому, как белый журавль раскрывает крылья — отсюда и название.

Разъяснение формы: правая рука немного смещается в левый сектор, левая рука (пальцы направлены вверх, центр ладони обращен в передний сектор) идёт обнимающим движением в левый сектор и поднимается вверх. Затем правая рука смещается в правый сектор, оказываясь над правой стороной головы, левая рука (пальцы направлены в правый сектор, центр ладони обращен вперёд-вверх) размещается над левой стороной головы. Центры ладоней обращены вперёд-вверх.

Разъяснение применения: если противник бьёт меня слева — то я затягиваю его правой рукой, и тогда выброшенная им сила непременно провалится в пустоту, я же, пользуясь моментом, левой рукой наношу удар вдоль его силы.

ЛОУСИ АОБУ — 1

Краткое пояснение: «в разноимённом шаге» означает, что шаг не одноимённый руке, то есть с шагом левой ногой вытянута вперёд правая рука, или с шагом правой ногой вытянута вперёд левая рука; «загрести около колена» означает, что рука делает загребающее движение внизу возле колена передней ноги. Отсюда и название *лоуси аобу* («а разноимённом шаге загрести около колена»).

Разъяснение формы: левая нога отставляется на шаг в левый сектор, тело, следуя движению, поворачивается в левый сектор (то есть на 90°). Затем левая нога сгибается в колене (голень размещается перпендикулярно земле, бедро — параллельно), правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая кисть (пальцы направлены в левый сектор, центр ладони обращён вниз), от кончика носа идёт вниз, проходит перед грудью и от положения в переднем левом секторе у левого колена выполняет загребающее движение в левый задний сектор, оказываясь возле левого бедра. Рука чуть согнута в локте, пальцы направлены в левый сектор, центр ладони нажимает вниз. Правая рука (пальцы направлены в левый сектор, центр ладони обращён назад) от правого уха (центр ладони почти задевает ухо) вытягивается в левый сектор, рука чуть согнута в локте, кисть располагается на уровне плеч, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в левый сектор.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой слева-снизу, я загребающим движением левой руки отвожу его атаку влево-наружу, вынуждая его силу провалиться в пустоту. Его тело непременно перекосятся вперёд, я же, шагнув левой ногой, препятствую движению его правой пятки, а правой рукой наношу удар в грудь.

ЛОУСИ АОБУ — 2

Разъяснение формы: правая нога делает шаг в левый передний сектор и сгибается в колене (голень размещается перпендикулярно земле, бедро — параллельно}, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правая рука (пальцы направлены в левый сектор, центр ладони обращён вниз) из положения в левом заднем секторе от правого колена идёт вокруг колена загребающим движением в левый передний сектор, оказываясь возле правого бедра. Рука чуть согнута в локте, пальцы направлены в левый сектор, центр ладони нажимает вниз. Левая рука (пальцы направлены в левый сектор, центр ладони обращён назад) от левого уха (центр ладони почти задевает ухо) вытягивается в левый сектор, рука чуть согнута в локте, кисть располагается на уровне плеч, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в левый сектор.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой справа-снизу, я загребающим движением правой руки отвожу его атаку вправо-наружу, затем шагаю правой ногой, препятствуя движению его левой пятки, а левой рукой наношу удар в грудь.

ЛОУСИ АОБУ — 3

Разъяснение формы: левая нога делает шаг в левый передний сектор и сгибается в колене (голень размещается перпендикулярно земле, бедро — параллельно), правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая рука (пальцы направлены в левый сектор, центр ладони обращён вниз) идет загребающим движением вниз к левому колену и останавливается у левого бедра. Рука чуть согнута в локте, пальцы направлены в левый сектор, центр ладони нажимает вниз. Правая рука (пальцы направлены в левый сектор, центр ладони обращён назад) от правого уха (центр ладони почти задевает ухо) вытягивается в левый сектор, рука чуть согнута в локте, кисть располагается на уровне плеч, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в левый сектор.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой слева-снизу, я загребающим движением левой руки отвожу его атаку влево-наружу, затем шагаю левой ногой, препятствуя движению его правой пятки, а правой рукой наношу удар в грудь.

ШОУХУЭЙ ПИБА ШИ— 1

Краткое пояснение: в движениях этой формы руки вместе обхватывают, словно удерживая гитару-*пиба*. Отсюда и название *шоухуэй пиба* («руками сыграть на *пиба*»).

Разъяснение формы: левая нога оттягивается на полшага в сторону правого сектора и пяткой ставится на землю, носок задирается вверх, нога слегка согнута в колене; правая нога оседает, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно левая рука от левого бедра идёт обнимающим движением в сторону левого сектора и поднимается, ладонь вертикальна (пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в передний сектор), локоть свешивается, рука размещается перед грудью. Правая ладонь располагается вертикально (пальцы направляются вверх, центр ладони обращён в задний сектор), локоть свешивается, рука размещается возле левой руки перед грудью. Большой палец левой руки располагается напротив носа, большой палец правой руки размещается напротив горла. Корпус обращён в сторону левого сектора.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой, я «втягиваю» его правой рукой. Если противник, используя момент, правой рукой толкнёт меня в грудь, то я, используя его силу, левой рукой затачиваю по движению его правую руку.

ШОУХУЭЙ ПИБА ШИ — 2

Разъяснение формы: левая нога отшагивает на полшага в левый задний сектор (то есть под 45°), правая нога приставляется к ней, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно руки из положения в левом секторе идут в задний сектор, описывая полуокружность (то есть смещаясь на 180°) и возвращаются в исходное положение; теперь левая ладонь обращена центром вниз в левый сектор, а правая ладонь обращена центром вверх в правый сектор. Большие пальцы обеих рук обращены в левый сектор.

Разъяснение применения: если затянутый мною противник хочет выдернуть корпус и оторваться от меня, то я с шагом толкаю вдоль его усилия. Если противник, используя момент моего толчка, выдёргивает правую руку и вновь бьёт меня из сектора слева-сзади от меня, то я левой рукой затягиваю его влево-назад, вынуждая его силу уйти в пустоту, а затем левой рукой толкаю его, помогая при этом правой рукой.

ЦЗИНЬБУ БАНЬЛАНЬЧУЙ — 1

Краткое пояснение: проводя *цзиньбу баньланьчуй* («с продвижением вперёд отвести, преградить и ударить») я продвигаюсь вперёд, рукой отвожу руку противника, преграждаю ему продвижение вперёд и, пользуясь моментом, наношу удар кулаком.

Разъяснение формы: левая нога делает шаг в левый сектор и сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая кисть (пальцы направлены в левый сектор, центр ладони обращён вниз) и правая кисть (пальцы направлены в левый сектор, центр ладони обращён вверх), следуя корпусу, вытягиваются в левый сектор, средний палец левой руки размещён примерно напротив бровей, средний палец правой руки примыкает к левому запястью. Чуть повернуться в левый задний сектор, затем левый носок задирается, стопа опирается на землю пяткой, нога остаётся чуть согнутой в колене, тело смещается в правый сектор, правая стопа не двигается, правая нога оседает, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно левая вертикальная ладонь (пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в передний сектор) смещается к положению перед грудью, локоть свешивается; правая кисть, сжимаясь в кулак, возвращается к правой стороне пояса и останавливается у правого бока, кулак обращён внутренним краем вверх. Тело по-прежнему обращено в левый сектор.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой, я левой рукой затягиваю его вправо-вперёд, одновременно шагаю левой ногой, преграждая движение его правой пятке, правую руку сжимаю в кулак, готовясь к возможным трансформациям противника,

ЦЗИНЬБУ БАНЬЛАНЬЧУЙ — 2

Разъяснение формы: левый носок ставится на землю, нога сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая ладонь не двигается, правый кулак следуя левой ладони вытягивается в левый сектор, рука остаётся слегка согнутой в локте, кулак оказывается на уровне плеч, будучи обращенным внутренним краем вверх, пальцы левой руки примыкают к правой руке, помогая форме.

Разъяснение применения: противник выдёргивает правую руку, намереваясь оторваться от меня, я же, используя его силу выдёргивания, кулаком наношу удар в грудь.

ЖУФЭН СЫБИ — 1

Краткое пояснение: смысл формы *жуфэн сыби* («словно запечатывая, будто закрывая») — в запечатывании-закрывании противника. Давая отпор врагу, защитить себя и уклониться от врага, воспользоваться ситуацией и ударить врага. Нет такого, что уклонился от противника и не ударил.

Разъяснение формы: левый носок поднимается вверх, нога остаётся слегка согнутой

в колене; правая стопа не двигается, нога оседает вниз, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно левая рука вытягивается из-под правой подмышечной впадины (пальцы направляются вверх, центр ладони обращается в правый сектор) и в движении огибает правую руку снаружи, правый кулак разжимается, правая рука медленно оттягивается к груди, перекрещенные руки размещаются перед грудью. Затем руки разделяются в стороны (пальцы направляются вверх, центры ладоней обращаются в правый сектор), локти свешиваются вниз, кисти рук разведены на ширину плеч.

Разъяснение применения: противник левой рукой схватил меня за правую руку, я левой рукой преграждаю его руку, а правую руку выдёргиваю. Если противник, воспользовавшись моментом, ударит меня в грудь, то я двумя руками запечатываю его движение, ожидая дальнейших трансформаций.

ЖУФЭН СЫБИ — 2

Разъяснение формы: левый носок ставится на землю, нога сгибается в колене в левый сектор, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно руки совместно толкают в левый сектор, руки остаются слегка согнутыми в локте, ладони размещены на уровне плеч, пальцы направлены вверх, центры ладоней обращены в левый сектор, расстояние между ладонями — ширина плеч.

Разъяснение применения: противник толкает меня двумя руками, я развожу их в стороны, заставляя его силу провалиться в пустоту, а затем толкаю его в грудь.

БАОХУ ГУЙШАНЬ-1

Краткое пояснение: форма *баоху гуйшань* («обхватить тигра, вернуться на гору») называется так потому, что форма противника яростна как у тигра, а я, используя ситуацию, рукой обхватываю и возвращаюсь.

Разъяснение формы: руки опускаются вниз, размещаясь по сторонам от левого колена. Затем тело поворачивается в передний сектор (то есть на 90°), правая стопа не двигается, левая стопа приставляется к правой. Одновременно руки медленно поднимаются до положения над макушкой: левая — через левую сторону, правая — через правую. Центры ладоней перекрещиваются, правая рука оказывается впереди, левая — позади. Затем перекрещенные руки опускаются к положению перед грудью. Вес тела распределён поровну между ногами.

Разъяснение применения: если противник хочет развести мои руки и атаковать меня, то я двумя руками увожу вниз силу противника и вбираю-втягиваю её.

БАОХУ ГУЙШАНЬ — 2

Разъяснение формы: левая нога отставляется на полшага в левый передний сектор (то есть под 45°) и сгибается в колене, правая нога распрямляется, корпус обращается в левый передний сектор, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая рука идёт загибающим движением вниз к левому колену и останавливается у левого бедра; рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направлены в левый передний сектор, центр ладони нажимает вниз. Правая рука поднимается к правому уху, пальцы направляются в левый передний сектор, центр ладони размещается напротив уха.

Разъяснение применения: находящийся слева-спереди противник бьёт меня правой рукой. Я отвожу левой рукой и поднимаю правую, ожидая его трансформаций — это называется «он не двигается — я не двигаюсь».

БАОХУ ГУЙШАНЬ -3

Разъяснение формы: тело из положения в левом переднем секторе поворачивается через передний и правый сектора, оказываясь обращенным в правый задний сектор (то есть поворачивается на 180°), Затем правая нога шагает на полшага в правый задний сектор и сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правая рука идёт загибающим движением вниз к правому колену и останавливается у правого бедра; рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направлены в правый задний сектор, центр ладони нажимает вниз. Левая рука от левого уха вытягивается в правый задний сектор, рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в правый задний сектор.

Разъяснение применения: находящийся за спиной противник бьёт меня левой рукой, я поворачиваюсь, правой рукой отвожу, левой рукой наношу удар в грудь,

ЛАНЬ ЦЮЗ ВЭЙ — 1

Разъяснение формы: правая нога отступает на полшага клевому переднему сектору и ставится на землю пяткой, носок задирается, нога остаётся слегка согнутой в колене, левая стопа не движется, левая нога оседает, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно правая вертикальная ладонь (пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в правый передний сектор) от правого бедра поднимается вверх по кольцу и останавливается перед грудью, локоть свешивается; большой палец размещается напротив носа. Левая вертикальная ладонь (пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в левый задний сектор) идёт к правой руке и размещается между правой рукой и грудью, локоть свешивается, большой палец размещается напротив горла.

Разъяснение применения: я левой рукой бью противника в грудь, противник принимает удар грудью, я же, используя его силу, вбираю ее. Противник, используя момент, левой рукой бьёт меня в голову, я правой рукой затягиваю вдоль его силы.

ЛАНЬ ЦЮЭ ВЭЙ — 2

Разъяснение формы: руки выполняют затягивание внутрь к груди (правая ладонь обращена центром вверх, левая ладонь обращена центром вниз, пальцы левой руки примыкают к правому запястью), а затем вытягиваются в правый задний сектор. Одновременно правый носок ставится на землю, нога сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Затем руки возвращаются из положения в правом заднем секторе в задний сектор и левый сектор, поворачиваясь по полуокружности (то есть на 180°) до положения в левом переднем секторе на уровне между плечами и грудью. Одновременно правый носок вновь задирается, левая нога оседает, вес тела смещается на левую ногу. Затем правая вертикальная ладонь (пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в правый задний сектор) толкает в правый задний сектор, локоть свешиваете я, рука остаётся чуть согнутой в локте, пальцы направляются вверх, центр ладони обращается в правый задний сектор. Пальцы левой руки примыкают к правому запястью, центр ладони обращён в левый передний сектор. Одновременно правый носок ставится на землю, нога сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой, я правой рукой затягиваю его руку вдоль его силы, надеюсь использовать момент его удара. Противник, чувствуя моё усилие, выдёргивает левую руку и вновь атакует меня с моей правой стороны, я дёргаю вдоль его силы и толкаю его.

СЕДАНЬБЯНЬ

Краткое пояснение: *се даньбянь* («диагональная дань-бянь») — это форма *даньбянь*,

выполняемая в диагональном, а не в продольном направлении.

Разъяснение формы: правая кисть свешивается вниз, образуя «крюк». Правая пятка поворачивается в правый задний сектор на прямой угол (то есть на 90°), Одновременно левая нога отступает на полшага в левый передний сектор, правый крюк не двигается, левая вертикальная ладонь (пальцы направлены вверх) проходит перед грудью и вытягивается в левый передний сектор, рука остаётся чуть согнутой в локте, локоть свешивается, пальцы направлены вверх, центр ладони обращается в левый передний сектор. Тело, следуя движению, поворачивается, обращаясь в правый передний сектор. Смотреть на правый крюк, то есть в правый задний сектор. Ноги оседают, тело центрировано, вес тела распределяется на обе ноги поровну.

Разъяснение применения: когда противник неожиданно атакует меня сзади, желая использовать момент моей неготовности, и правой рукой бьёт меня в спину, то я оседаю вниз, уходя от его атаки, а левой рукой бью его в грудь.

ЧЖОУДИ КАНЬЧУЙ

Краткое пояснение: форма *чжоуди каньчуй* («под локтем смотреть на удар») называется так потому, что смотришь на защиту под локтем, чтобы ударить. Когда в схватке с противником я бью локтем, то, опасаясь, чтобы противник не воспользовался моментом и не ударил бы меня из-под локтя в корпус, защищаюсь от этого удара.

Разъяснение формы: используя левую стопу в качестве оси вращения поднимаю правую ногу и из положения в правом заднем секторе веду её в правый сектор и передний сектор, поворачиваясь, пока правая стопа и левая стопа не окажутся на прямой линии «вперёд-назад»; тело, следуя движению, обращается в левый сектор. Одновременно правый крюк разжимается (пальцы направляются наружу, центр ладони обращается вниз), следуя повороту корпуса из положения в правом заднем секторе рука идет в правый сектор, передний сектор и левый сектор, оказываясь в заднем секторе. Левая рука из положения в левом переднем секторе идёт в левый сектор и задний сектор, оказываясь в правом секторе. Затем левая кисть сжимается в кулак, возвращается к пояснице, вытягивается в левый сектор, сгибается и поднимается вверх, оказываясь в левом заднем секторе возле головы у левого плеча; локоть свешивается вниз, оказываясь на одной вертикали с кулаком, кулак обращён внутренним краем в правый сектор. Правая кисть сжимается в кулак и размещается под левым локтем. Одновременно левая нога поднимается и делает полшага в левый передний сектор, становясь на землю пяткой, носок приподнят, нога остаётся слегка согнутой в колене, правая нога оседает вниз, вес тела смещается на правую ногу.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правым кулаком, я левой рукой затягиваю его, вынуждая его силу провалиться в пустоту, тело при этом непременно подаётся вперёд, затем правым кулаком бью его в рёбра,

ДАО НЯНЬ ХОУ — 1

Краткое пояснение: выполняющий форму *дао нянь хоу* («отступая отгонять обезьяну») отступает назад, завлекая врага. Когда обезьяна, встретившись с человеком, бросается вперед, я отступаю, завлекая её. Обезьяна непременно бросится в погоню с ударами, а я же, улучив момент, неожиданно бью её в голову.

Разъяснение формы: левая нога отступает на шаг в правый сектор и распрямляется, правая нога, не сдвигаясь с места, сгибается в колене, вес тела остаётся на правой ноге. Одновременно левая вертикальная ладонь вытягивается в левый сектор на уровне плеч, рука остаётся чуть согнутой в локте, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в левый сектор. Правая рука идёт загребающим движением вниз к правому колену, останавливаясь возле правого бедра; рука остаётся чуть согнутой в локте, пальцы направлены в левый сектор, центр ладони нажимает вниз.

Разъяснение применения: приближающийся противник яростно атакует. Я сначала отступаю назад, уходя от его атаки, используя момент, правой рукой отвожу руку (или ногу) противника, а затем левой рукой наношу встречный удар в голову.

ДАО НЯНЬ ХОУ -2

Разъяснение формы: правая нога отступает на шаг в правый сектор и распрямляется, левая нога не двигаясь с места сгибается в колене, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая рука идёт загребаящим движением вниз к левому колену, останавливаясь возле левого бедра; рука остаётся чуть согнутой в локте, пальцы направлены в левый сектор, центр ладони нажимает вниз. Правая кисть от правого бедра поднимается к правому уху, а затем вытягивается в левый сектор на уровне плеч, рука остаётся чуть согнутой в локте, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в левый сектор.

Разъяснение применения: симметрично предыдущему.

ДАО НЯНЬ ХОУ — 3

Форма и применение аналогичны *дао нянь хоу* — 1.

СЕФЭЙ ШИ

Краткое пояснение: *се фэй ши* («форма косоного полёта») названа так потому, что подобна подъёму крыльев птицы, летящей по диагонали.

Разъяснение формы: левая нога делает шаг в левый сектор и сгибается в колене, правая нога распрямляется, корпус перекашивается влево, голова поворачивается вправо. Левая кисть вытягивается влево-вверх, рука остаётся чуть согнутой в локте, пальцы направляются влево-вверх, центр ладони обращается вправо-вверх. Правая кисть вытягивается вправо-вниз, рука остаётся чуть согнутой в локте, пальцы направляются вправо-вниз, центр ладони обращается влево-вниз. Руки подобны поднятым диагонально крыльями летящей птицы. Вес тела смещается на левую ногу. Взгляд устремлён на правую кисть. Тело хоть и перекошено влево, но не падает ниц.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой, я левой рукой затагиваю её, уводя силу в пустоту, его тело при этом непременно подается вперёд. Опасаясь упасть, противник отступает назад, намереваясь оторваться от меня, я же, следуя его силе, левой рукой пронизываю под его правой подмышкой и бросаю его.

ХАЙ ДИ ЧЖЭНЬ

Краткое пояснение: форму *хай ди чжэнь* («драгоценность на дне моря») еще называют *хай ди чжэнь* («игла на дне моря»), смысл в том, чтобы рукой словно кольнуть вниз.

¹ Вероятно, пропущено описание поворота корпуса прим, перев.

Разъяснение формы: левая нога оттягивается на полшага к правому сектору и касается земли носком, нога остаётся немного согнутой в колене, правая нога оседает вниз, вес тела смещается на правую ногу¹. Одновременно правая рука возвращается к положению перед грудью, а затем сгибается в локте и вытягивается вниз в левый сектор, кончики пальцев направлены вниз перед коленом (пальцы направлены вниз, центр ладони обращён в задний сектор). Левая рука от левого бедра идёт к положению перед грудью, локоть свешивается, вертикальная ладонь нажимает на правую руку, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён к переднему сектору.

Разъяснение применения: я правой рукой затягиваю противника, уловив момент ослабления его силы тяну вниз и делаю точечный укол.

ШАНЬТУН БЭЙ

Краткое пояснение: в форме *шаньтун бэй* («по горе сквозь спину») усилие спины идёт единым выбросом, даже горе трудно устоять.

Разъяснение формы: левая нога делает полшага в левый сектор, корпус обращается в передний сектор, ноги оседают, вес тела распределяется поровну между ногами. Одновременно правая рука поднимается в левый сектор, ладонь оказывается на уровне лба, пальцы направляются в левый сектор, центр ладони обращается к заднему сектору. Левая рука примыкает пальцами к правой руке и, следуя ей, поднимается влево, ладонь оказывается напротив носа. Затем правая ладонь из положения центром назад поворачивается в положение центром вниз, а потом — центром вперёд, далее рука сдвигается вправо, оказываясь над макушкой, пальцы направляются в левый сектор, центр ладони обращается вперёд-вверх. Левая вертикальная ладонь вытягивается горизонтально влево, локоть свешивается, рука остаётся чуть согнутой в локте, сохраняя округлую форму, пальцы направлены вправо-вверх, центр ладони обращён к переднему сектору. Голова немного повёрнута влево, смотреть на левую ладонь.

Разъяснение применения: я атакую с помощью *хай ди чжэнь*, противник правой рукой резко бьёт меня в голову. Я правой рукой зацепляю и затягиваю его, левой рукой бью в корпус.

ПЕШЭНЬЧУЙ

Краткое пояснение: в форме *пешэнь чуй* («отбросить корпусом и ударить») противник атакует меня сзади, я корпусом отбрасываю его, а затем бью кулаком.

Разъяснение формы: кисти рук сжимаются в кулаки и отводятся к левому боку, корпус немного сдвигается влево, голова поворачивается вправо, вес тела смещается на левую ногу. Затем правая нога отшагивает на полшага в правый задний сектор и сгибается в колене, левая нога распрямляется, корпус обращается вправо. Одновременно правый кулак откидывается вправо, оказываясь перед грудью в правом заднем секторе, локоть свешивается, кулак и запястье — на одной горизонтали, сгиб запястья обращён вверх. Левая вертикальная ладонь (пальцы направлены вверх центр ладони обращён к заднему сектору) смещается в положение перед грудью, оказываясь справа-сверху от правого кулака, локоть свешивается. Корпус перекашивается вправо, вес тела смещается на правую ногу.

Разъяснение применения: находящийся сзади противник правой рукой бьёт меня в спину. Я, откидывая корпус, поворачиваюсь назад, заставляя его силу истечь, правым кулаком преграждаю вниз запястье противника и провожу срывание-цай. Если противник захочет выдернуть руку и оторваться от меня — я, следуя его силе выдёргивания, провожу вдоль неё удар.

ТУЙВУ БАНЬЛАНЬЧУЙ — 1

Краткое пояснение: проводя *туйбу баньланьчуй* («с отступлением назад отвести, преградить и ударить») я отступаю на зад, отвожу руку противника, преграждаю ему продвижение вперёд и, пользуясь моментом, наношу удар кулаком.

Разъяснение формы: правая нога отступает на шаг к левому сектору, сгибается в колене и оседает, левый носок задирается, нога стоит на пятке, оставаясь слегка согнутой в колене, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правый кулак возвращается к пояснице и оттягивается в левый сектор, оказываясь у правого бока; кулак обращён внутренним краем вверх. Левая вертикальная ладонь следует отступлению корпуса в левый

сектор, по-прежнему размещаясь перед грудью, локоть свешивается. Корпус остаётся обращенным в правый сектор, смотреть в правый сектор.

Разъяснение применения: отступлением заставляю истечь силу противника, улучив момент, отвожу и преграждаю руки противника, ожидая трансформаций.

ТУЙБУ БАНЬЛАНЬЧУЙ — 2

Разъяснение формы: левая нога сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно правый кулак вдоль левой ладони вытягивается в правый сектор, рука остаётся чуть согнутой в локте, кулак располагается на уровне плеч, внутренний край кулака обращён вверх. Пальцы левой руки примыкают к правой руке, помогая форме.

Разъяснение применения: я провёл отвод и преграждение рук противника, он старается выдернуть корпус и оторваться от меня, я, следуя его силе, наношу удар кулаком.

ШАНШИ ЛАНЬЦЮЭВЭЙ

Шаньши ланьцюэвэй («верхняя форма, лань цюэ вэй») совпадает с ранее описанным *лань цюэ вэй* — 3.

ЮНЬШОУ — 1

Краткое пояснение: в форме *юньшоу* («руки-облака») движения рук подобны клубящимся облакам.

Разъяснение формы: правая нога сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правый «крюк» разжимается*, рука поднимается вверх и размещается справа от головы; пальцы направлены влево-вверх, центр ладони обращён вправо-вверх. Левая рука из положения слева опускается вниз до положения перед животом и размещается напротив пупка (пальцы направлены вправо, центр ладони обращён вверх). Затем рука поднимается вправо, соприкасаясь пальцами с правым запястьем, центр ладони остаётся обращённым вверх.

² Похоже, что в тексте пропущена форма *даньбянь*, имеющаяся в других описаниях этого комплекса — прим. перев.

Разъяснение применения: противник атакует меня справа, я правой рукой вхожу в контакт с его рукой и приподнимаю её вверх. Если противник желая освободиться выдёргивает руку, то я швыряю его вдоль его силы. Если противник захочет с силой надавить вниз, то я поднимаю вверх и применяю усилие-ле.

ЮНЬШОУ — 2

Разъяснение формы: левая нога сгибается в колене, правая нога приставляется к левой, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая рука поднимается и из положения справа идёт вверх, размещаясь над головой. Затем ладонь переворачивается центром наружу и опускается влево-вниз до уровня плеч, оказываясь с ними на одной горизонтали; рука чуть согнута в локте, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён влево. Правая рука из положения справа идёт вниз к низу живота и размещается напротив пупка (пальцы направлены влево, центр ладони обращён вверх). Затем рука поднимается влево, соприкасаясь пальцами с левым запястьем, центр ладони остаётся обращённым вверх.

Разъяснение применения: противник атакует меня слева, я левой рукой затягиваю его наружу, а затем бью его в грудь.

ЮНЬШОУ — 3

Разъяснение формы: левая нога отставляется на шаг в левый сектор и выпрямляется, правая нога сгибается в колене, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правая рука поднимается вверх и размещается над головой. Затем ладонь переворачивается центром наружу и опускается вправо, ладонь оказывается на одной горизонтали с плечами; рука чуть согнута в локте, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в правый сектор. Левая рука из положения слева опускается вниз до положения перед животом и размещается напротив пупка (пальцы направлены вправо, центр ладони обращён вверх). Затем рука поднимается вправо, соприкасаясь пальцами с правым запястьем, центр ладони остаётся обращённым вверх.

Разъяснение применения: противник атакует меня справа, я правой рукой затягиваю его наружу и отбрасываю.

ГАОТАНЬ МА — 1

Краткое пояснение: в форме *гао тань ма* («высоко тянуться с лошади») корпус тянется вверх, вытягиваясь так высоко, словно человек сидит на лошади,

Разъяснение формы: левая нога оттягивается на пал-шага к правому сектору и носком касается земли, пятка приподнимается, нога остаётся слегка согнутой в колене, корпус обращается к левому сектору, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно левая кисть, обращённая ладонью вверх, оттягивается в сторону правого сектора к положению перед грудью, локоть свешивается. Правая ладонь обращается центром вниз и из положения справа перед грудью проходит влево, останавливаясь в левом секторе сверху от левой руки; ладонь располагается на уровне носа.

Разъяснение применения: противник бьёт меня, я левой рукой затягиваю его, правой рукой наносю встречный удар в лицо.

ЦЗОЮ ФЭНЬЦЗЯО — 1

Краткое пояснение: в форме *цзою фэньцзяо* («слева и справа разделяющие ноги») левая и правая ноги наносят влево и вправо разделяющие удары.

Разъяснение формы: руки затягивают в правый задний сектор, сжимаются в кулаки и перекрещиваются у левых рёбер (правый кулак оказывается снаружи, левый — внутри). Затем руки поднимаются над головой, кулаки разжимаются, ладони расходятся влево и вправо: правая ладонь идёт в левый передний сектор, левая ладонь идёт в правый задний сектор, руки оказываются на одной прямой, они слегка согнуты в локтях, ладони располагаются на уровне плеч, пальцы направлены вверх. Одновременно правая нога поднимается и наносит в левый передний сектор удар вместе с правой ладонью; нога остаётся слегка согнутой в колене, носок направлен вверх, подошва обращена в левый передний сектор. Вес тела — на левой ноге.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой, я Правой рукой затягиваю его вправо-назад. Противник вырывает руку и оттягивает корпус, рассчитывая оторваться, я, действуя вдоль его вырывающей сверху силы, правой рукой откидываю его руку, и, используя его силу оттягивания назад, правой ногой бью вперёд в корпус.

ГАОТАНЬ МА — 2

Разъяснение формы: правая нога ставится на землю и немного сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно руки сжимаются а кулаки и идут внутрь к положению перед грудью, обращаясь запястными

сгибами к груди (правый кулак оказывается снаружи, левый — внутри). Затем левый кулак разжимается и вытягивается мимо правого кулака в левый задний сектор, рука остаётся слегка согнутой в локте, локоть свешивается, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в левый передний сектор. Правый кулак разжимается и идёт вниз к положению перед грудью, пальцы направляются в левый сектор, центр ладони обращается вверх.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой, я правой рукой выполняю срывание вправо-вперёд, а левой рукой наношу удар в лицо.

ЦЗОЮ ФЭНЬЦЗЯО — 2

Разъяснение формы: руки затягивают в правый передний сектор, сжимаются в кулаки и перекрещиваются у правых ребер (левый кулак оказывается снаружи, правый — внутри). Затем руки поднимаются над головой, кулаки разжимаются, ладони расходятся влево и вправо: левая ладонь идёт в левый задний сектор, правая ладонь идёт в правый передний сектор, руки оказываются на одной прямой, они слегка согнуты в локтях, ладони располагаются на уровне плеч, пальцы направлены вверх. Одновременно левая нога поднимается и наносит в левый задний сектор удар вместе с левой ладонью; нога остаётся слегка согнутой в колене, носок направлен вверх, подошва обращена в левый задний сектор.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой, я левой рукой затягиваю его вправо-вперёд. Если противник сопротивляется рукой вверх, то я, действуя вдоль его силы, отбрасываю его вверх, его сила уйдёт в пустоту и тело непременно отклонится назад, я же, пользуясь моментом, бью его ногой.

ЧЖУАНЬШЭНЬ ДЭНЦЗЯО

Краткое пояснение: в форме *чжуаньшэнь дэнцзяо* («разворот тела и толчок стопой») тело разворачивается назад, после чего ногой наносится толчковый удар по врагу.

Разъяснение формы: руки сжимаются в кулаки и идут внутрь, размещаясь под правыми рёбрами (левая рука оказывается снаружи, правая — внутри). При этом левое бедро не двигается, голень свешивается вертикально, используя правую стопу в качестве оси вращения происходит поворот на полкруга из левого заднего сектора и вправо, тело обращается в правый сектор. Затем кулаки разжимаются, поднимаются над головой и расходятся влево и вправо, ладони оказываются на уровне плеч, левая ладонь вытянута в правый сектор, правая ладонь вытянута в левый сектор, руки слегка согнуты в локтях и располагаются на одной прямой, пальцы направлены вверх. Одновременно левая голень наносит толчковый удар в правый сектор, нога остаётся слегка согнутой в колене, носок направляется вверх, подошва обращается в правый сектор.

Разъяснение применения: противник атакует меня сзади, я поворачиваюсь лицом к нему, левой рукой вверх бью его в лицо. Противник непременно постарается защитить голову, я же бью левой ногой.

ЦЗИНЬБУ ЦЗАЙЧУЙ — 1

Краткое пояснение: в форме *цзиньбу цзайчуй* («с продвижением вперёд нанести вертикальный удар кулаком сверху вниз») производится продвижение вперёд и наносится удар кулаком вниз, словно некий предмет вертикально втыкается в землю.

Разъяснение формы: левая нога ставится на землю и сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая кисть идёт загибающим движением к левому колену и останавливается у левого бедра, рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направлены в правый сектор, центр ладони нажимает вниз. Правая рука от правого уха вытягивается в правый сектор, рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в правый сектор.

Разъяснение применения: противник загребающим движением правой руки цепляет мою левую ногу, я ставлю левую ногу на землю, загребающим движением левой руки цепляю руку противника, правой рукой бью его в грудь.

ЦЗИНЬБУ ЦЗАЙЧУЙ — 2

Разъяснение формы: правая нога делает шаг в правый сектор и сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правая кисть идёт загребающим движением вниз к правому колену и останавливается у правого бедра, рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направлены в правый сектор, центр ладони нажимает вниз. Левая рука от левого уха вытягивается в правый сектор, рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в правый сектор.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой, я отвожу её загребающим движением правой руки, левой рукой бью противника в грудь.

ЦЗИНЬБУ ЦЗАЙЧУЙ — 3

Разъяснение формы: левая нога делает шаг в правый сектор и сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно правая рука, сжимаясь в кулак, от правого уха идёт в правый сектор вниз; левая кисть идёт загребающим движением вниз к левому колену, а затем пальцами примыкает к правой руке, помогая форме.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой, я отвожу её загребающим движением левой руки, правой рукой бью противника в лицо. Противник загребающим движением левой руки отводит мою правую руку вниз, а я, действуя вдоль его силы, сжимаю кисть в кулак и бью его в живот.

ФАНЬШЭНЬ ПЕШЭНЬЧУЙ

Краткое пояснение: в форме *фаниэнь пешэньчуй* («развернувшись отбросить корпусом и ударить») противник атакует, находясь сзади, я же разворачиваюсь назад, отбрасываю корпусом и, уловив момент, бью кулаком.

Разъяснение формы: кисти рук сжимаются в кулаки и смещаются к положению под левыми рёбрами (правая кисть оказывается снаружи, левая — внутри). Корпус перекашивается в правый сектор, голова поворачивается в левый сектор. Затем из положения в правом секторе повернуться в задний сектор и левый сектор на полкруга, одновременно левая стопа, не сдвигаясь с места, служит осью вращения, правая нога отшагивает на полшага в левый сектор, корпус обращается в левый сектор, правая нога сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правый кулак смещается к левой стороне груди, оказываясь на одном уровне с правым локтем, запястье обращено сгибом вверх. Левая вертикальная ладонь размещается перед правым кулаком, локоть свешивается, пальцы направлены вверх, центр ладони обращён в передний сектор, большой палец размещается напротив горла.

Разъяснение применения: находящийся за спиной противник бьёт меня правой рукой. Я с помощью отбрасывающего поворота корпуса ухожу от удара, правым кулаком выполняю срывание-цай по правой руке противника. Если он сопротивляется или выдёргивает её внутрь, то я, действуя вдоль его силы, наношу удар,

ГАОТАНЬМА

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: левая нога делает шаг в левый задний сектор и сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая кисть располагается в левом заднем секторе напротив груди на одном уровне с левым локтем, центр ладони обращен вверх, пальцы направлены в левый сектор. Правый кулак разжимается и размещается в левом секторе сверху от левой ладони, пальцы направлены вверх центр ладони обращён в задний сектор, большой палец размещается напротив горла³.

Разъяснение применения: находящийся слева-сзади противник бьёт меня, я левой рукой затягиваю его, и сила противника уходит в пустоту, корпусом он непременно подается вперед, я же правой рукой наношу встречный удар в лицо.

ФАНЬШЭНЬ ЭРЦИЦЗЯО

Краткое пояснение: в форме *фаньшэнь эрцицзяо* («разворот корпуса и две взлетающие стопы») происходит разворот корпуса назад⁴, после чего левая и правая стопы наносят непрерывные удары.

Разъяснение формы; руки выполняют затягивание в правый задний сектор, а затем сжимаются в кулаки, размещаясь под левыми рёбрами (правая рука оказывается снаружи, левая — внутри). Затем кулаки разжимаются и поднимаются над головой, руки наносят разделяющиеся удары в левый передний и правый задний сектора, правая ладонь оказывается в левом переднем секторе, левая ладонь — в правом заднем секторе, ладони — на уровне плеч, пальцы направлены вверх. Одновременно левая нога поднимается и наносит удар до горизонтали в левый сектор, после чего ставится на землю, правая нога поднимается и наносит удар до горизонтали в направлении правой ладони, нога остаётся чуть согнутой в колене, носок направляется вверх, подошва обращается в левый передний сектор. Бес тела смещается на левую ногу.

³*Ошибка автора: на фотографии явно изображён вариант, зеркальный описываемому* — прим. перев.

⁴*В разъяснении формы никакого разворота нет* — прим. перев.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой, я левой рукой затягиваю её вправо-назад. Противник оттягивает корпус назад, я же, следуя его силе, бью левой ногой. Противник загребающим движением правой руки вниз отбивает мою левую ногу, я тут же ставлю левую ногу на землю, правой рукой отбрасываю левую руку противника влево-вперёд, правой ногой наношу удар по его рёбрам.

ДА ХУ ШИ 1

Краткое пояснение: название *дахуши* (форма «ударить тигра») происходит от её внешнего вида.

Разъяснение формы: правая нога оттягивается в правый передний сектор и ставится на землю, левая нога отшагивает на полшага в правый передний сектор и носком касается земли, пятка приподнята, нога остаётся слегка согнутой в колене, правая нога оседает, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно ладони сходятся над макушкой и опускаются вниз к положению перед грудью. Затем правая кисть сжимается в кулак и опускается вниз мимо живота, потом поднимается вверх мимо бока и размещается спереди-сверху от головы; кулак обращается внутренним краем вниз, сгиб запястья обращается в левый сектор. Левая кисть сжимается в кулак, идёт к положению в левом переднем секторе возле груди, оказываясь на одном уровне с левым локтем, кулак обращается внутренним краем вверх, сгиб запястья обращается в правый сектор. Внутренние края кулаков обязательно должны быть противонаправлены по вертикали, смотреть в левый сектор.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой, я затягиваю правой

рукой, дожидаясь его трансформаций. Происходит накопление усилия и подготовка к «ударянию тигра».

ДА ХУ ШИ — 2

Разъяснение формы: левая нога отшагивает на шаг в правый задний сектор, правая нога тоже отшагивает на шаг в правый задний сектор. Одновременно левый кулак опускается вниз и вновь поднимается вверх, оказываясь в заднем секторе сверху от головы, кулак обращается внутренним краем вниз, сгиб запястья обращён в левый сектор. Правый кулак смещается к положению в левом заднем секторе около груди, оказываясь на одном уровне с правым локтём, внутренний край кулака обращается вверх, сгиб запястья обращается в правый сектор. Внутренние края кулаков обязательно должны быть противонаправлены по вертикали. Затем правое колено поднимается, соприкасаясь с правым локтём, голень свешивается вниз, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно правая рука вытягивается в левый передний сектор, оставаясь слегка согнутой в локте, пальцы направляются вверх, центр ладони обращается в левый передний сектор. Левая рука вытягивается в правый задний сектор, оставаясь слегка согнутой в локте, пальцы направляются вверх, центр ладони обращается в правый задний сектор. Правая стопа наносит удар в левый передний сектор в направлении правой руки, нога остаётся слегка согнутой в колене, носок направляется вверх, подошва обращается в левый передний сектор.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой, я правой рукой затачиваю её. Противник сопротивляется вверх и выдёргивает руку — я, следуя его силе, отбрасываю его, при этом нанося ногой удар в живот.

ШУАНФЭН ГУАНЬЭР

Краткое пояснение: в форме *шуанфэн гуаньэр* («два ветра пронизывают уши») две руки наносят удар по ушам, применение быстрое подобно ветру.

Разъяснение формы: правая нога делает шаг в левый передний сектор и сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно ладони сходятся перед грудью и опускаются вниз к положению над правым коленом, где сжимаются в кулаки и, расходясь в стороны, идут через передний и задний сектора, двигаясь снизу вверх до уровня плеч. Затем руки, сохраняя округлую форму, движутся в левый сектор, кулаки противонаправляются перед грудью; руки продолжают сохранять округлую форму, смотреть влево.

Разъяснение применения: противник двумя руками бьёт меня в грудь, я руками развожу его руки в стороны, а затем кулаками бью его по ушам.

ПИШЭНЬ ТИЦЗЯО

Краткое пояснение: в форме *пишэнь тичзяо* («с накидкой на теле пнуть ногой») корпус становится боком и наносится удар ногой вперёд.

Разъяснение формы: сжатые в кулаки руки перекрещиваются и размещаются под правыми рёбрами (правый кулак оказывается снаружи, левый — внутри). Одновременно правая нога прочно становится на землю, вес тела смещается на правую ногу, левая нога поднимается, сгибаясь в колене, а затем наносит удар в левый сектор, нога остаётся слегка согнутой а колене, носок направляется вверх, подошва обращается в левый сектор. Одновременно левая рука вытягивается в левый сектор вверх, рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направляются вверх, центр ладони обращается в левый сектор. Правая рука вытягивается в правый сектор, рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направляются вверх, центр ладони обращается в правый сектор. Ладони размещаются на уровне плеч, вытянутые в стороны руки находятся на одной прямой.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой, я левой рукой затягиваю его. Противник выдёргивает руку и снова бьёт меня в голову, я левой рукой откидываю его руку наружу и, используя момент, когда его корпус перекосится назад, левой ногой бью его по правым рёбрам.

ЧЖУАНЬШЭНЬ ДЭНЦЗЯО

Краткое пояснение: смотри выше.

Разъяснение формы: сжатые в кулаки руки размещаются у правого бока (правый кулак оказывается снаружи, левый — внутри). При этом левое бедро не двигается, голень свешивается вниз, с правой ногой в качестве оси вращения делается полный оборот корпуса из положения в левом секторе в передний сектор, правый сектор, задний сектор и снова в левый сектор. Затем левая нога ставится на землю в правом заднем секторе у правой ноги, вес тела смещается на левую ногу. Правая рука вытягивается в левый сектор, рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направляются вверх, центр ладони обращается в левый сектор. Левая рука вытягивается в правый сектор, рука остаётся слегка согнутой в локте, пальцы направляются вверх, центр ладони обращается в правый сектор. Одновременно правая нога поднимается и наносит удар в левый сектор в направлении правой ладони, нога остаётся слегка согнутой в колене, носок направляется вверх, подошва обращается в левый сектор.

Разъяснение применения: находящийся сбоку противник бьёт меня в живот, я поворачиваюсь, чтобы избежать удара. Противник бьёт меня левой рукой, я правой рукой откидываю его руку наружу и, используя момент, бью его ногой.

ШАНБУ БАНЬЛАНЬЧУЙ

Аналогично описанному ранее *цзиньбу баньланьчуй*.

ЕМА ФЭНЬЦЗУН — 1

Краткое пояснение: в форме *ема фэньцзун* («развевающаяся грива дикой лошади») общий вид — продвижения вперёд, словно несётся дикая лошадь, ветер свистит в её гриве, которая развевается влево и вправо.

Разъяснение формы: правая нога из положения в правом заднем секторе отставляется на полшага в правый сектор и ставится на пятку, нога слегка согнута в колене, левая стопа не двигается, нога оседает, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно вертикальные ладони помещаются перед грудью, локти свешиваются, пальцы правой руки направлены вверх, центр ладони обращён в передний сектор, большой палец располагается на уровне носа, пальцы левой руки направлены вверх, центр ладони обращён в задний сектор, она размещается между правой рукой и грудью, большой палец располагается напротив горла. Затем правая нога отшагивает в правый задний сектор и сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правая ладонь обращается вверх, пальцы направляются вправо, рука вытягивается в правый задний сектор, большой палец оказывается на уровне бровей. Левая ладонь обращается вниз, пальцы направляются вправо, рука вытягивается в передний сектор, большой палец располагается на уровне бедра. Лицо обращено в передний сектор, смотреть на левую ладонь.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой, я левой рукой выполняю срывание-*цай*. Противник выдёргивает руку назад, избегая падения вперёд, я же действую вдоль его силы и продвигаюсь правой ногой, преграждая движение левой пятке противника, правой рукой пронизываю из-под левой руки противника и отбрасываю его.

ЕМА ФЭНЬЦЗУН — 2

Разъяснение формы: левая нога делает шаг в правый передний сектор и сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая рука, обращаясь ладонью вверх и направляясь пальцами в правый сектор, вытягивается в правый передний сектор, большой палец оказывается на уровне бровей. Правая рука, обращаясь ладонью вниз и направляясь пальцами в правый сектор, вытягивается в задний сектор, большой палец оказывается на уровне бедра. Лицо обращается к заднему сектору, смотреть на правую ладонь.

Разъяснение применения: симметрично предыдущему.

ЕМА ФЭНЬЦЗУН — 3

Форма и применение аналогичны *ема фэньцзун* — 1.

ЮЙНЮЙ ЧУАНЬСО — 1

Краткое пояснение: в форме *юйнюй чуаньсо* («снующий челнок Нефритовой Девы») осуществляется циклический обход четырёх углов, внешний вид непорочный и спокойный, словно у милосердной и снисходительной Нефритовой Девы, а движения — ловкие, трансформации проворные, словно у ткацкого челнока, движущегося сквозь парчу.

Разъяснение формы: правая нога из положения а правом заднем секторе переставляется на полшага в правый сектор и ставится на землю пяткой, нога остаётся слегка согнутой в колене, левая стопа не двигается, нога оседает, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно вертикальные ладони помещаются перед грудью, локти свешиваются, пальцы правой руки направляются вверх, центр ладони обращается в передний сектор, большой палец размещается напротив носа, пальцы левой руки направляются вверх, центр ладони обращается в задний сектор, она размещается между правой рукой и грудью, большой палец располагается напротив горла. Затем правая нога делает шаг в правый задний сектор и сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правая рука, направляясь пальцами в правый задний сектор и обращаясь центром ладони вверх, вытягивается в правый задний сектор, левая рука, направляясь пальцами в правый сектор и обращаясь центром ладони вниз, вытягивается в передний сектор. Лицо обращается в передний сектор, смотреть на левую ладонь. Затем левая нога из положения в левом переднем секторе перешагивает в правый передний сектор и сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая рука, обращаясь центром ладони к груди, вытягивается из-под правой подмышки, оказываясь снаружи от правой руки, и движется к положению снаружи от правой кисти. Потом ладони поворачиваются центрами наружу и толкают в направлении правого переднего сектора, левая рука направляется пальцами в правый задний сектор и обращается ладонью в правый передний сектор, её большой палец размещается напротив бровей, правая рука направляется пальцами вверх и обращается ладонью в правый передний сектор, её большой палец размещается напротив груди.

Разъяснение применения: противник бьёт меня правой рукой — я левой рукой затягиваю его. Противник убирает руку назад и вспарывает вверх — я следую его силе и применяю усилие-ле наружу, правой рукой наношу удар в грудь.

ЮЙНЮЙ ЧУАНЬСО — 2

Разъяснение формы: руки обращаются ладонями к груди и перекрещенными размещаются перед грудью (правая рука оказывается снаружи, левая — внутри). Затем используя левую ногу в качестве оси вращения, тело из правого переднего сектора

поворачивается в правый сектор, задний сектор, левый сектор и левый передний сектор, правая нога из положения в левом заднем секторе делает шаг в левый передний сектор и сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно руки поворачиваются ладонями наружу и толкают в левый передний сектор, правая рука направляется пальцами в левый задний сектор и обращается ладонью в левый передний сектор, большой палец размещается на уровне бровей, левая рука направляется пальцами вверх и обращается ладонью в левый передний сектор, большой палец размещается на уровне груди.

Разъяснение применения: находящийся сзади противник бьёт меня левой рукой. Я поворачиваюсь и правой рукой затягиваю его. Противник подаётся корпусом назад и вспарывает рукой, я же действую вдоль его силы и применяю усилие-ле, левой рукой наношу удар в грудь.

ЮЙНЮЙ ЧУАНЬСО — 3

Форма и применение аналогичны *юйнюй чуаньсо* — 1.

ЮЙНЮЙ ЧУАНЬСО — 4

Разъяснение формы: руки обращаются ладонями к груди и перекрещенными размещаются перед грудью (правая рука оказывается снаружи, левая — внутри). При этом, используя левую ногу в качестве оси вращения, тело из левого заднего сектора поворачивается в левый сектор, передний сектор, правый сектор и правый задний сектор, правая нога делает шаг в правый задний сектор и сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно руки поворачиваются ладонями наружу и толкают в правый задний сектор, пальцы правой руки направляются в правый передний сектор, ладонь обращается в правый задний сектор, большой палец размещается на уровне бровей, пальцы левой руки направляются вверх, ладонь обращается в правый задний сектор, большой палец размещается на уровне груди.

Разъяснение применения: аналогично *юйнюй чуаньсо* — 2.

СЯ ШИ

Краткое пояснение: в *ся ши* («низкая форма») корпус опускается вниз, уходя от противника.

Разъяснение формы: левая нога распрямляется и опускается вниз, почти касаясь земли. Правое колено разворачивается наружу, нога полностью приседает, прямой корпус оседает вниз на правой ноге, почти касаясь земли. Одновременно вертикальные ладони размещаются перед грудью, локти свешиваются, левая ладонь располагается перед левым коленом, правая ладонь располагается между левой ладонью и грудью.

Разъяснение применения: чтобы противник не достал до меня, я опускаюсь вниз на заднюю ногу и спокойно наблюдаю за его трансформациями.

ЦЗИНЬЦЗИ ДУЛИ — 1

Краткое пояснение: в форме *цзиньцзи дули* («золотой петух на одной ноге») одна нога стоит на земле, а другая поднята, руки поднимаются вверх подобно раскрывающимся крыльям, словно золотой петушок — отсюда и название.

Разъяснение формы: левая нога медленно сгибается в колене в направлении левого сектора, руки вытягиваются к левому сектору трущим движением вдоль земли, корпус, следуя движению, подаётся к левому сектору, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно левая нога не двигается, правое колено поднимается вверх,

корпус распрямляется, правая рука размещается в левом секторе сверху от головы, пальцы направляются к заднему сектору, ладонь обращается вверх в левый сектор, левая рука размещается перед нижней частью живота сбоку от правой ноги, пальцы направляются в передний сектор, ладонь обращается вниз.

Разъяснение применения: противник бьет меня правой рукой, я затягиваю левой рукой. Противник вспарывает, я же, действуя вдоль его силы, правой рукой отбрасываю его руку, правым коленом бью его в низ живота, левой рукой при наличии возможности бью в грудь.

ЦЗИНЬЦЗИ ДУЛИ — 2

Разъяснение формы: правая нога ставится на землю, левое колено поднимается, левая рука размещается в левом секторе сверху от головы, пальцы направляются в передний сектор, ладонь обращается в левый сектор вверх, правая рука смещается к положению перед низом живота, обращаясь ладонью вниз, вес тела смещается на правую ногу.

Разъяснение применения: противник, пользуясь моментом, бьет меня в голову из левого заднего сектора. Я левой рукой затягиваю его, левым коленом бью в живот.

ШИЦЗЫ БАЙЛЯНЬ

Краткое пояснение: в форме *шицзы байлянь* («сделать крест и раскрыть лотос») руки сходятся, формируя крест, одновременно нога поднимается и наносит удар в сторону раскрывающимся движением, после чего возвращается на место.

Разъяснение формы: левая вертикальная ладонь толкает в левый сектор, правая поперечно расположенная ладонь смещается к левой подмышке, обращаясь центром вниз, одновременно левая нога делает полшага в левый сектор и сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Затем корпус, используя левую ногу в качестве оси вращения, поворачивается на полоборота из левого сектора в передний сектор и в правый сектор. Правая рука по-прежнему остаётся у левой подмышки, левая рука смещается в положение над головой, обращаясь ладонью в правый сектор. Затем правая нога поднимается, и из переднего сектора идёт в задний, нанося отводящий удар, одновременно левая рука из заднего сектора движется в передний, хлопая по тыльной стороне правой стопы, правая кисть движется из переднего сектора в задний, хлопая по тыльной стороне правой стопы. Когда руки хлопают по тыльной стороне правой стопы, то они перекрещиваются. Затем правая нога ставится на землю.

Разъяснение применения: находящийся сзади противник бьет меня. Я поворачиваюсь назад, руками отвожу руку противника, а затем, пользуясь моментом, наношу удар ногой.

ЛОУСИ ЧЖИДАНЧУЙ

Краткое пояснение: в форме *лоуси чжиданчуй* («загрести вокруг колена» — удар указывающий на промежность) с шагом выполняется загребание вокруг колена, в нужный момент наносится удар кулаком в промежность противника.

Разъяснение формы: левая нога делает шаг в правый сектор и сгибается в колене, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно правая рука сжимается в кулак и наносит прямой удар в правый сектор вниз. Левая рука выполняет внизу загребание вокруг левого колена, а затем идёт вверх и примыкает пальцами к правой руке, помогая форме. Корпус остаётся обращённым в правый сектор.

Разъяснение применения: противник бьет меня правой рукой, я отвожу его левой рукой, правым кулаком бью его в промежность.

ШАНБУ ЦИСИН

Краткое пояснение: в форме *шанбу цисин* («шаг вперёд, семь звёзд») делается шаг вперёд и образуется позиция *цисиниши*. Название происходит из-за внешнего сходства с формой созвездия Большой Медведицы.

Разъяснение формы: левая нога согнута в колене, правая нога делает шаг в левый сектор⁵ и носком касается земли, становясь сбоку от левой ноги, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно вертикальные ладони перекрещиваются перед грудью (правая рука оказывается снаружи, левая — внутри), локти свешиваются, большие пальцы размещаются напротив горла.

⁵ Не совсем ясно, как это можно сделать из предыдущей позиции — прим. перев.

Разъяснение применения: противник бьёт меня, я левой рукой отвожу его руку наружу. Противник выдёргивает корпус, намереваясь убежать, я же, пользуясь моментом, шагаю и правой рукой бью его в грудь.

ТУЙБУ КУАХУ

Краткое пояснение: в форме *туйбу куаху* («отступить и присесть на тигра») тело оседает вниз, словно присаживаясь на тигра.

Разъяснение формы: правая нога отступает на полшага назад и остаётся немного согнутой в колене, левая стопа оттягивается к правой и носком касается земли сбоку от правой стопы, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно руки опускаются, расходясь в передний и задний сектора. Руки остаются вытянутыми по одной линии горизонтально на уровне плеч, левая кисть свешивается вниз, образуя «крюк», правая ладонь размещается вертикально, центр ладони обращается вперёд.

Разъяснение применения: противник правой ногой бьёт меня в нижнюю часть тела. Я левой рукой отвожу его удар наружу, а правой рукой бью противника в бок.

ЧЖУАНЬШЭНЬ ШУАНБАЙЛЯНЬ

Краткое пояснение: в форме *чжуаньшэнь шуанбайлянь* («разворот тела, парное раскрытие лотоса») корпус поворачивается со взмахом двумя руками, одновременно нога поднимается и наносит удар в сторону раскрывающимся движением, после чего возвращается на место.

Разъяснение формы; правая вертикальная ладонь смещается к положению перед левым плечом. Используя правую ногу в качестве оси вращения, тело из левого сектора идёт через передний сектор, правый сектор, задний сектор и вновь обращается в левый сектор. Левая нога, следуя движению, из заднего сектора идет в левый сектор, передний сектор и ставится на землю в правом секторе у правой стопы, одновременно правая вертикальная ладонь вытягивается вперёд на уровне плеч, левая вертикальная ладонь смещается к положению перед правым плечом. Затем правая нога поднимается и наносит удар наружу из заднего сектора в передний, левая и правая руки, двигаясь из переднего сектора в задний, по очереди хлопают по тыльной стороне правой стопы, а затем сжимаются в кулаки и размещаются у левых рёбер. Правая нога ставится на землю в левом переднем секторе.

Разъяснение применения: противник бьёт меня, я поворачиваюсь, избегая его удара, руками отбрасываю руку противника, ногой наношу удар сбоку.

ВАНЬГУН ШЭХУ

Краткое пояснение: движения в форме *ваньгун шэху* («натянуть лук и выстрелить в

тигра») напоминают то, как сидящий на лошади охотник натягивает лук и стреляет в тигра.

Разъяснение формы: правая нога делает шаг в левый передний сектор и сгибается в колене, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно кулаки обращаются внутренними краями друг к другу (правый кулак располагается вверху, левый — внизу) и медленно перемещаются в положение перед грудью, а затем из положения в переднем секторе идут по полукругу в левый сектор, вытягиваясь в левый сектор, правый кулак размещается на уровне макушки, левый кулак размещается на уровне груди, кулаки по-прежнему обращены внутренними краями друг к другу.

Разъяснение применения: противник бьёт меня левой рукой, я правой рукой затягиваю его. Противник намеревается убрать руку назад, я же действую вдоль его силы и отбрасываю его.

ХЭ ТАЙЦЗИ

Краткое пояснение: в форме *хэ тайцзи* («воссоединение Великого предела») тренировка заканчивается, движение и покой соединяются воедино, происходит возвращение к первоначалу.

Разъяснение формы: левая нога делает шаг в левый сектор, правая нога приставляется клевой, корпус из левого сектора поворачивается в передний, лицо обращается в передний сектор, корпус выпрямляется, руки свешиваются вниз, происходит возвращение в *тайцзи ши*.

Часть 4. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ О МЕТОДАХ БЬЮЩИХ РУК ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Глава 1. Суждение о методах бьющих рук тайцзицюань

«Бьющие руки» — это метод исследования понимания усилия. Первоучитель говорил: «Когда приёмы получаются — постепенно осознаёшь понимание усилия, от понимания усилия поднимаешься к духовной ясности». Но как добиться, чтобы приёмы получались? Как начать осознавать понимание усилия? С чего начать подъём к духовной ясности? Это основное, с чем следует побыстрее разобраться.

Если каждая форма тайцзицюань уже натренирована, то первым делом следует обратить внимание на то, являются ли формы правильными, являются ли движения естественными. После того, как они станут правильными и естественными, можно переходить к тренировке применения, когда применение приёмов станет получаться — то про это и можно сказать, что «приёмы получаются».

Однако всё это не выходит за рамки того, что «он туда — я сюда», одна форма — одно применение. А как быть, если противник непрерывно применяет несколько методов, или следует моему приёму и трансформируется? Тут ещё нет понимания усилия.

Итак, понимание усилия — это когда и я не на удачном месте, и когда мой толчок, достигнув противника, не привёл к занятию удачного места. Когда я хочу ударить противника, то в сердце непременно сначала образуется мысль, а уж потом начинается удар. Рассмотрим ситуацию с противоположной точки зрения — разве может у противника не быть такой мысли? Хотя и известно, что скудные умом не преклоняются перед удивительными вещами, но ведь в том, что сначала появляется мысль, ничего удивительного нет.

Так как у него появляется мысль — я тоже начинаю мыслить. Истинное и ложное, пустое и полное — трудно вычислить где удивительное а где обычное; если нет фиксированного хозяина-распорядителя — то непременно окажешься в полном замешательстве; ну а коли боишься, что противник вдруг да будет действовать не ложно — то как можно надеяться победить его?

Ладно, пусть уже появилось намерение ударить противника, но чей запланированный приём или метод окажется быстрее — мой или его? Чья цель удара окажется достигнутой? Предположим, его удар ещё не достиг моего тела — смогу ли я затянуть его в пустоту? Или рассмотрим моё движение — смогу ли я сделать его быстрее, чем противник? Пусть удар противника уже достиг моего тела — каким образом перенаправить его силу, чтобы она провалилась, не достигнув меня? Или как действовать вдоль его силы, чтобы она вернулась обратно к противнику и поразила его самого? Как наработать всё это? Так как я боюсь получить удар противника в какое-то место, то и противник боится получить мой удар в какое-то место, это очевидно. Всё-таки если я избегну получение удара в то место, за которое боюсь, и ударю противника в то место, за которое он боится, то если он даже и желает победы — как он сможет её достичь? Сунь-цзы об этом писал: «Знаешь его и знаешь себя — в ста сражениях будет сто побед».

Когда наступило это время — тогда и можно сказать, что есть понимание усилия. Когда есть понимание усилия, то чем больше тренируешься — тем больше проникаешь в суть, мало-помалу достигаешь того, что отбрасываешь себя и действуешь исходя из другого человека, следуешь противнику и трансформируешься, не думаешь но достигаешь, полон золотой середины — разве это не есть достижение духовной ясности? Изучающий должен всеми силами искренне исследовать это, тогда он сможет покинуть удивительное и войти в чудесное, оно — именно в этом. Таково суждение.

Глава 2. Рифмованные правила бьющих рук тайцзицюань

Лёгкость и ловкость, подвижность и живость требуют понимания усилия;
инь и *ян* — просачиваются, нет болезни затора.

Хочешь четырьмя *лянами* отодвинуть тысячу *цзиней* -
раскрывайся и смыкайся, бейся и раскачивайся, установи хозяев-распорядителей.

Усилия *пэн*, *люй*, *цзи* и *ань* должны быть поняты истинно;
верх и низ друг другу следуют — человеку трудно войти.

Пусть он и использует грубую силу чтобы ударить меня -
затягиваю движение и четырьмя *лянами* отодвигаю тысячу *цзиней*.

Затянул и провалил в пустоту, смыкание — и тут же выброс; и контактируешь и следуешь, не теряя упирания. Усилия *цай*, *ле*, *чжоу* и *као* выходят ещё более удивительно; Двигаясь не применяй расходующего сердце и мысль. В результате можешь быть лёгким и ловким — а можешь прочным и твёрдым; достиг этого — и внутри не поддерживается трудного.

Он не двигается — я не двигаюсь.

Он чуть двинулся — я двинулся первым.

Словно расслаблен — и не расслаблен.

Раскрываешься — разворачиваешься — и не развернулся полностью.

Усилие прерывается — намерение не прерывается.

Часть 5. РАЗЪЯСНЕНИЕ МЕТОДОВ БЬЮЩИХ РУК ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

В тайцзицюань всегда выполнялась форма — и применение завершилось, у применения есть начало и конец, также можно исследовать выполняя продвижение вперёд на один шаг, именно это ценится в методах бьющих рук.

Бьющие руки — это когда два человека во взаимном противотолкании тренируют законы лёгкого контакта и лёгких выбросов, моменты трансформаций жёсткого и мягкого, то, что сначала я попадаю в невыгодное положение, а затем контролирую оппонента. То есть из-за попадания в невыгодное положение удаётся взять противника под контроль.

Однако говорить-то легко, а вот двигаться — трудно. Без сердечных методов — как

можно достичь? Я исследовал бьющие руки больше года. Учителей и друзей навещал с визитами, делал сотни и тысячи прикидок, видал тех, кто действует жёстко, видал тех, кто действует мягко, а вот тех, у кого жёсткое и мягкое взаимно просачиваются, видел немного. С такими не скрывал глупости и невежества, перенимал их метод «жёсткое и мягкое взаимно просачиваются», краткие и простые способы изучения, выработал теорию вертикального круга, стал мужем, который, «опираясь на подготовленное, имеет характер», выводился ими на путь ко вратам.

Глава 1. Методы бьющих рук тайцзицюань

ПЕРВЫЙ БАЗОВЫЙ МЕТОД ОСЕДАНИЯ НА НОГУ

Разъяснение формы: встать в *тойцзиши*, тело обращено в правый сектор. Затем левая нога делает шаг в правый сектор и становится на пятку, носок задран вверх, нога слегка согнута в колене; правая стопа не двигается, нога оседает вниз. Вес тела — на правой ноге. Нужно сохранять корпус вертикальным, макушка вертикальна, шея выпрямлена, вобрать грудь и натянуть спину, округлить промежность и прикрыть ягодицы. Вертикальные ладони медленно поднимаются в правом секторе до уровня груди, локти свешиваются. Пальцы левой руки направлены вверх, центр ладони обращён в задний сектор, большой палец — напротив носа. Пальцы правой руки направлены вверх, центр ладони обращён в передний сектор, кисть размещается между левой кистью и грудью, большой палец — напротив горла. Опустошить шею и упереться макушкой, *ци* погружается в *даньтянь*, стоять ровно не перекашиваясь, и скрываясь и проявляясь. Всё тело лёгкое и ловкое, подвижное и живое, выбросы естественные, нет ни малейшего затора.

ВТОРОЙ БАЗОВЫЙ МЕТОД ОСЕДАНИЯ НА НОГУ

Разъяснение формы: встать в *тайцзиши*, тело обращено в правый сектор. Затем правая нога делает шаг в правый сектор и становится на пятку, носок задран вверх, нога слегка согнута в колене; левая стопа не двигается, нога оседает вниз. Вес тела — на левой ноге. Нужно сохранять корпус вертикальным, макушка вертикальна, шея выпрямлена, вобрать грудь и натянуть спину, округлить промежность и прикрыть ягодицы. Вертикальные ладони медленно поднимаются в правом секторе до уровня груди, локти свешиваются. Пальцы правой руки направлены вверх, центр ладони обращен в передний сектор, большой палец — напротив носа. Пальцы левой руки направлены вверх, центр ладони обращён в задний сектор, кисть размещается между правой кистью и грудью, большой палец — напротив горла. Опустошить шею и упереться макушкой, *ци* погружается в *даньтянь*, стоять ровно не перекашиваясь, и скрываясь и проявляясь. Всё тело лёгкое и ловкое, подвижное и живое, выбросы естественные, нет ни малейшего затора.

ПЕРВЫЙ БАЗОВЫЙ МЕТОД СОПРИКОСНОВЕНИЯ РУКАМИ

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу. Двигаясь одновременно, они используют первый базовый метод оседания на ногу, находясь на расстоянии одного шага. Затем первый соприкасается правым запястьем с правым запястьем второго, левой кистью касается правого локтя второго, второй левой кистью касается правого локтя первого. Нужно сохранять дух в комфорте, а тело — в спокойствии, место за местом — лёгкие и ловкие, находиться в ожидании трансформаций противника.

ВТОРОЙ БАЗОВЫЙ МЕТОД СОПРИКОСНОВЕНИЯ РУКАМИ

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу. Двигаясь одновременно, они используют второй базовый метод оседания на ногу, находясь на расстоянии одного шага. Затем первый соприкасается левым запястьем с левым запястьем второго, правой кистью касается левого локтя второго, второй правой кистью касается левого локтя первого. Нужно сохранять дух в комфорте, а тело — в спокойствии, место за местом — лёгкие и ловкие, находиться в ожидании трансформаций противника.

МЕТОДЫ БЬЮЩИХ РУК: ПЭН, ЛЮЙ, ЦЗИ, АНЬ

Пэн, люй, цзи и ань — это методы тренировки реагирования на врага по четырём прямым направлениям. Они считаются наиболее важными в тайцзицюань. Но когда смотришь труды мудрых и знаменитых авторов, то видишь лишь названия, что же касается того, как их тренировать и применять, то никто ещё об этом не писал. Потому нет того, на основе чего могли бы изучать обучающиеся. Сегодня мы применим научные методы для анализа и разъяснения этих методов, чтобы получить их основу, а потом на этой базе перейдём к тренировке таких методов бьющих рук, как *цай, ле, чжоу* и *као*, которые не столь известны и прославлены.

ПЭН — 1

Краткое пояснение: отражение-*пэн* — это преподнесение обеими руками. Противник бьёт меня, а я вдоль его силы выполняю преподнесение двумя руками по диагонали вверх, в результате чего его сила возвращается обратно в его тело и не может опуститься вниз.

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу. Двигаясь одновременно, они используют первый базовый метод соприкосновения руками, то есть первый соприкасается правым запястьем с правым запястьем второго, левой кистью касается правого локтя второго, и применяет усилие-*пэн* по диагонали вверх против тела второго. Одновременно левая нога первого сгибается в колене по направлению к правому сектору, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу, лицом он обращён по направлению к правому сектору, взгляд направлен в лицо второго.

Разъяснение применения: под воздействием моего усилия-*пэн* противник теряет обычные возможности, я продолжаю его силу вверх в правый сектор и отбрасываю его.

ПЭН — 2

Краткое-пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу. Двигаясь одновременно, они используют первый базовый метод соприкосновения руками, то есть второй соприкасается правым запястьем с правым запястьем первого, левой кистью касается правого локтя первого, и применяет усилие-*цзи* по диагонали вверх против тела первого. Одновременно левая нога второго сгибается в колене по направлению к левому сектору, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу, лицом он обращён по направлению к левому сектору, взгляд направлен в лицо первого.

Разъяснение применения: симметрично описанному ранее.

ПЭН — 3

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу. Двигаясь одновременно, они используют второй базовый метод соприкосновения руками, то есть первый соприкасается левым запястьем с левым запястьем второго, правой кистью касается левого локтя второго, и применяет усилие-пэн по диагонали вверх против тела второго. Одновременно правая нога первого сгибается в колене по направлению к правому сектору, левая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу, лицом он обращён по направлению к правому сектору, взгляд направлен в лицо второго.

Разъяснение применения: как в варианте 1.

ПЭН — 4

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу. Двигаясь одновременно, они используют второй базовый метод соприкосновения руками, то есть второй соприкасается левым запястьем с левым запястьем первого, правой кистью касается левого локтя первого, и применяет усилие-пэн по диагонали вверх против тела первого. Одновременно правая нога второго сгибается в колене по направлению к левому сектору, левая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу, лицом он обращён по направлению к левому сектору, взгляд направлен в лицо первого.

Разъяснение применения: как в варианте 2.

ЛЮЙ — 1

Краткое пояснение: затягивание-люй — это развёртывание-раскрывание. Противник применяет против меня усилие-пэн, я же применяю по диагонали вниз усилие-люй, растягивая его силу.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук; пэн — 1», то есть когда под воздействием усилия-пэн со стороны первого второй вобрал грудь и немного сместился назад, второй берёт правой рукой правое запястье первого, левой рукой касается правого локтя первого, и применяет усилие-люй вниз в передний сектор. Одновременно левый носок второго приподнимается, правая нога оседает вниз, вес тела смещается на правую ногу. Лицом он обращён в левый сектор, взгляд направлен в лицо первого.

Разъяснение применения: когда я подвергаюсь воздействию усилия-пэн со стороны противника, то, следуя его силе, я действую вдоль его силы вниз в передний сектор и затягиваю его.

ЛЮЙ — 2

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: пэн — 2», то есть когда под воздействием усилия-пэн со стороны второго первый вобрал грудь и немного сместился назад, первый берёт правой рукой правое запястье второго, левой рукой касается правого локтя второго, и применяет усилие-люй вниз в задний сектор. Одновременно левый носок первого приподнимается, правая нога оседает вниз, вес тела смещается на правую ногу. Лицом он обращён в правый сектор, взгляд направлен в лицо второго.

Разъяснение применения: симметрично описанному ранее.

ЛЮЙ — 3

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *пэн* — 3», то есть когда под воздействием усилия-*пэн* со стороны первого второй вобрал грудь и немного сместился назад, второй берёт левой рукой левое запястье первого, правой рукой касается левого локтя первого, и применяет усилие-*люй* вниз в задний сектор. Одновременно правый носок второго приподнимается, левая нога оседает вниз, вес тела смещается на левую ногу. Лицом он обращён в левый сектор, взгляд направлен а лицо первого.

Разъяснение применения: как в варианте 2.

ЛЮЙ — 4

Кратное пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *пэн* — 4», то есть когда под воздействием усилия-*пэн* со стороны второго первый вобрал грудь и немного сместился назад, первый берёт левой рукой левое запястье первого, правой рукой касается левого локтя второго, и при меняет усилие-*люй* вниз в передний сектор. Одновременно правый носок первого приподнимается, левая нога оседает вниз, вес тела смещается палевою ногу. Лицом он обращен в правый сектор, взгляд направлен в лицо второго.

Разъяснение применения: как в варианте 1.

ЦЗИ — 1

Кратное пояснение: теснение-*цзи* — это выдавливание. Противник двумя руками применяет против меня усилие-*люй*, я же сгибаю руку в горизонтальной плоскости и выдавливаю-вытесняю его, в результате чего обе руки противника вынуждены прижаться к груди и не могут двигаться.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *люй* - 1», то есть когда первый находится под воздействием усилия-*люй* со стороны второго, первый сгибает правую руку в горизонтальной плоскости и применяет усилие-*цзи* по направлению к груди второго, избегая того, что тот двумя руками затянет его руку внутрь. Одновременно левая рука первого нажимает на его правую руку, помогая действию. Левая нога сгибается в колене в направлении правого сектора, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Лицо обращено в правый сектор, взгляд устремлён в лицо второго.

Разъяснение применения: противник усилием-*люй* воздействует на мою правую руку, я сгибаю правую руку в горизонтальной плоскости, следуя вдоль его усилия-*люй* применяю усилие-*цзи* против его груди, уходя из-под воздействия двух рук противника, затем, левой рукой помогая правой руке, отбрасываю противника.

ЦЗИ — 2

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *люй* — 2», то есть когда второй находится под воздействием *устт-люй* со стороны первого, второй сгибает правую руку в горизонтальной плоскости и применяет усилие-*цзи* по направлению к груди первого, избегая того, что тот двумя руками затянет его руку внутрь. Одновременно левая рука второго нажимает на его правую руку, помогая действию. Левая нога сгибается в колене в направлении левого сектора, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Лицо обращено в левый сектор, взгляд устремлён в лицо первого.

Разъяснение применения: см. выше.

ЦЗИ — 3

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *люй* — 3», то есть когда первый находится под воздействием усилия-*люй* со стороны второго, первый сгибает левую руку в горизонтальной плоскости и применяет усилие-*цзи* по направлению к груди второго, избегая того, что тот двумя руками затянет его руку внутрь. Одновременно правая рука первого нажимает на его левую руку, помогая действию. Правая нога сгибается в колене в направлении правого сектора, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу, Лицо обращено в правый сектор, взгляд устремлён в лицо второго.

Разъяснение применения: как в варианте 2, только теперь не левая рука помогает правой, а правая — левой.

ЦЗИ — 4

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *люй* — 4», то есть когда второй находится под воздействием усилия-*люй* со стороны первого, второй сгибает левую руку в горизонтальной плоскости и применяет усилие-*цзи* по направлению к груди первого, избегая того, что тот двумя руками затянет его руку внутрь. Одновременно правая рука второго нажимает на его левую руку, помогая действию. Правая нога сгибается в колене в направлении левого сектора, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Лицо обращено в левый сектор, взгляд устремлён в лицо первого.

Разъяснение применения: как в варианте 3.

АНЬ — 1

Краткое пояснение: нажимание-*ань* — это придавливание. Противник бьёт меня, а я нажимаю вниз и придавливаю его силу, в результате чего его сила не может взмыть вверх.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *цзи* — 1», то есть когда второй под воздействием усилия-*цзи* со стороны первого вобрал грудь и свесил локти, он нажимает двумя руками вниз, придавливая силу первого. Одновременно левая нога сгибается в колене в направлении левого сектора, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Лицо обращено в левый сектор, взгляд устремлён в лицо первого.

Разъяснение применения: противник правой рукой прикладывает ко мне усилие-*цзи*, я вобрав грудь давлю на руку вниз, прижимая его силу и вынуждая её провалиться в пустоту, а затем отбрасываю его.

АНЬ — 2

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *ань* — 2», то есть когда первый под воздействием усилия-*цзи* со стороны второго вобрал грудь и свесил локти, он нажимает двумя руками вниз, придавливая силу второго. Одновременно левая нога сгибается в колене в направлении правого сектора, правая нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Лицо обращено в правый сектор, взгляд устремлён в лицо второго.

Разъяснение применения: см. выше.

АНЬ — 3

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *цзи* — 3», то есть когда второй под воздействием усилия-*цзи* со стороны первого вобрал грудь и свесил локти, он

нажимает двумя руками вниз, придавливая силу первого. Одновременно правая нога сгибается в колене в направлении левого сектора, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Лицо обращено в левый сектор, взгляд устремлён в лицо первого.

Разъяснение применения: см. выше.

АНЬ — 4

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *ань* — 2», то есть когда первый под воздействием усилия-*цзи* со стороны второго вобрал грудь и свесил локти, он нажимает двумя руками вниз, придавливая силу второго. Одновременно правая нога сгибается в колене в направлении правого сектора, левая нога распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Лицо обращено в правый сектор, взгляд устремлён в лицо второго.

Разъяснение применения: см. выше.

ТРЕТИЙ БАЗОВЫЙ МЕТОД СОПРИКОСНОВЕНИЯ РУКАМИ

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу на расстоянии одного шага в *тайцзиши*. Затем, двигаясь одновременно, они поднимают правые руки, первый соприкасается правым запястьем с правым запястьем второго, левой рукой первый касается правого локтя второго, второй левой рукой касается правого локтя первого. Тело вертикально, взгляд горизонтален.

ЧЕТВЁРТЫЙ БАЗОВЫЙ МЕТОД СОПРИКОСНОВЕНИЯ РУКАМИ

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу на расстоянии одного шага в *тайцзиши*. Затем, двигаясь одновременно, они поднимают левые руки, первый соприкасается левым запястьем с левым запястьем второго, правой рукой первый касается левого локтя второго, второй правой рукой касается левого локтя первого. Тело вертикально, взгляд горизонтален.

МЕТОДЫ БЬЮЩИХ РУК: ЦАЙ, ЛЕ, ЧЖОУ, КАО

Методы бьющих рук *цай*, *ле*, *чжоу* и *као* — это методы тренировки реагирования на врага по четырём угловым направлениям. Так как эти методы связаны с действиями с угловых направлений, то движения относительно сложны. Так как современные товарищи по *гошу* видят эти методы очень редко, я использовал научный метод чтобы детально разъяснить их фазу за фазой, дабы позволить изучающему всё понять с одного взгляда, и тогда, по порядку и постепенно осваивая, будет нетрудно достичь духовной ясности.

ЦАЙ — 1

Краткое пояснение: срывание-цеш — это забирание, избирай ие, добывание. Когда противник атакует — его сила уводится в сторону, словно выбираешь вещь, сначала выбрал — а потом достал её, переложил на другую сторону — вот смысл.

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу. Двигаясь одновременно, они используют третий базовый метод соприкосновения руками, то есть первый правой рукой берётся за правое запястье второго, левой рукой касается правого локтя второго, и применяет усилие-*цай* по направлению вниз в левый задний сектор. Одновременно первый отставляет правую ногу в левый задний сектор и оседает на обе ноги, вес тела распределяется на обе ноги поровну. Лицо обращается

в правый задний сектор, взгляд направляется на лицо второго.

Второй левой ногой шагает в левый задний сектор, правую ногу просовывает между ногами первого и ставит её на пятку, носок приподнимается. Одновременно его правая рука вытягивается вниз в левый задний сектор, левая рука примыкает к правой, помогая ей. Лицо обращается в левый передний сектор, взгляд направляется на лицо первого. Вес тела смещается на левую ногу.

Разъяснение применения: противник хочет затянуть меня за правую руку, я смещаю силу противника в горизонтальной плоскости и срываю, после чего можно хоть ударить, хоть отбросить — всё, что пожелаю.

ЦАЙ — 2

Краткое пояснение: см, выше.

Разъяснение формы: первый и второй стоят соответственно в левом и правом секторах лицом друг к другу. Двигаясь одновременно, они используют четвёртый базовый метод соприкосновения руками, то есть первый левой рукой берётся за левое запястье второго, правой рукой касается левого локтя второго, и применяет усилие-цао по направлению вниз в левый передний сектор. Одновременно первый отставляет левую ногу в левый передний сектор и оседает на обе ноги, вес тела распределяется на обе ноги поровну. Лицо обращается в правый передний сектор, взгляд направляется на лицо второго.

Второй правой ногой шагает в левый передний сектор, левую ногу просовывает между ногами первого и ставит её на пятку, носок приподнимается. Одновременно его левая рука вытягивается вниз в левый передний сектор, правая рука примыкает к левой, помогая ей. Лицо обращается в левый задний сектор, взгляд направляется на лицо первого. Вес тела смещается на правую ногу.

Разъяснение применения: симметрично описанному ранее.

ЛЕ- 1

Краткое пояснение: расщепление-ле — это когда руками держишь вещь и с силой вращаешь её, во время атаки противника поворотом смещаешь силу противника и обращаешь удар против его же тела.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: цай — 1», то есть когда первый левой рукой нажимает на левое запястье второго, а правой рукой касается левого локтя второго, первый нажимает вниз, одновременно правой ногой шагает в правый задний сектор, поднимает левую ногу с наружной стороны от правой ноги второго и просовывает её между ног второго, ставя пяткой на землю, носок приподнят. Одновременно первый левую руку вытягивает вниз в правый задний сектор, его правая рука примыкает к левой, помогая ей. Лицо обращается в правый передний сектор, взгляд направляется на лицо второго. Вес тела смещается на правую ногу.

Второй левой ногой шагает в правый задний сектор, ноги оседают вниз, вес тела распределяется поровну на обе ноги. Одновременно левая рука берётся за левое запястье первого, правая рука касается левого локтя первого, выполняется затягивание руки вниз в правый задний сектор. Лицо обращается в левый задний сектор, взгляд направляется на лицо первого.

Разъяснение применения: противник, действуя вдоль моего усилия-цай, плечом и локтём опирается на мою грудь. Я поворотом смещаю направление его силы, в результате чего сила противника возвращается в его тело.

ЛЕ -2

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *чай* — 2», то есть когда первый правой рукой нажимает на правое запястье второго, а левой рукой касается правого локтя второго, то первый нажимает вниз, одновременно левой ногой шагает в правый передний сектор, поднимает правую ногу с наружной стороны от левой ноги второго и просовывает её между ног второго, ставя пяткой на землю, носок приподнят. Одновременно первый правую руку вытягивает вниз в правый передний сектор, его левая рука примыкает к правой, помогая ей. Лицо обращается в правый задний сектор, взгляд направляется на лицо второго. Вес тела смещается на левую ногу.

Второй правой ногой шагает в правый передний сектор, ноги оседают вниз, вес тела распределяется поровну на обе ноги. Одновременно правая рука берётся за правое запястье первого, левая рука касается правого локтя первого, выполняется затягивание руки вниз в правый передний сектор. Лицо обращается в левый передний сектор, взгляд направляется на лицо первого.

Разъяснение применения: см. выше.

ЧЖОУ — 1

Краткое пояснение: в локтевом усилии-*чжоу* рука подобна внешней стороне натянутого лука. Когда противник применяет усилие-*ле*, то я пользуюсь моментом и бью его локтём.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *ле* — 1», то есть когда первый отводит левой рукой вверх, он одновременно убирает левую ногу и отставляет её в левый передний сектор, оседает обеими ногами вниз, вес тела распределяется поровну на обе ноги.левой рукой первый берёт второго за левое запястье, правой рукой касается левого локтя второго и затягивает руку вниз в левый передний сектор. Лицо обращается в правый передний сектор, взгляд устремляется на лицо второго.

Второй, используя отводящую силу первого, левой ладонью наносит набрасывающийся удар по лицу первого, правой рукой нажимает на левый локоть первого и применяет усилие-*ле* по направлению вниз в левый передний сектор. Одновременно правой ногой он шагает в левый передний сектор, левую ногу просовывает между ногами первого, ставя её на пятку, носок приподнят вверх. Левую руку второй вытягивает вниз в левый передний сектор, правой рукой примыкает к левой руке, помогая ей. Лицо обращается в левый задний сектор, взгляд направляется на лицо первого.

Разъяснение применения: противник атакует меня с помощью усилия-*ле*. Я, используя его усилие, продвигаюсь вперёд, пользуясь моментом бью его локтём в грудь.

ЧЖОУ — 2

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *ле* — 2», то есть когда первый отводит правой рукой вверх, он одновременно убирает правую ногу и отставляет её в левый задний сектор, оседает обеими ногами вниз, вес тела распределяется поровну на обе ноги. Правой рукой первый берёт второго за правое запястье, левой рукой касается правого локтя второго и затягивает руку вниз в левый задний сектор. Лицо обращается в правый задний сектор, взгляд устремляется на лицо второго.

Второй, используя отводящую силу первого, правой ладонью наносит набрасывающийся удар по лицу первого, левой рукой нажимает на правый локоть первого и применяет усилие-*ле* по направлению вниз в левый задний сектор. Одновременно левой ногой он шагает в левый задний сектор, правую ногу просовывает между ногами первого, ставя её на пятку, носок приподнят вверх. Правую руку второй вытягивает вниз в левый задний сектор, левой рукой примыкает к правой руке, помогая ей. Лицо обращается в левый передний сектор, взгляд направляется на лицо первого.

Разъяснение применения: см. выше.

КАО — 1

Краткое пояснение: в опирании-као опираются на противника словно на вещь, чтобы крепко прижать её. Во время отражения атаки противника, когда его сила направлена вперёд и он продвигается корпусом, я, улучив момент, опираюсь на него плечом.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *чжоу* — 1», то есть когда первый правой рукой нажимает на правое запястье второго, а левой рукой касается правого локтя второго, го первый нажимает вниз, одновременно поднимает правую ногу снаружи от левой ноги второго и просовывает её между ногами второго, ставя на пятку, носок приподнят, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно правая рука вытягивается вниз в правый передний сектор, левая рука примыкает к правой руке, помогая ей. Лицо обращается в правый задний сектор, взгляд устремляется на лицо второго.

Второй шагает правой ногой в правый передний сектор и оседает обеими ногами, вес тела распределяется поровну на обе ноги. Одновременно правая рука берётся за правое запястье первого, левая рука касается правого локтя первого, выполняется затягивание вниз в правый передний сектор. Лицо обращается в левый передний сектор, взгляд устремляется на лицо первого.

Разъяснение применения; противник дёргает меня — я, следуя его силе, опираюсь плечом на его грудь.

КАО -2

Краткое пояснение: см. выше.

Разъяснение формы: из положения «методы бьющих рук: *чжоу* — 2», то есть когда первый левой рукой нажимает на левое запястье второго, а правой рукой касается левого локтя второго, то первый нажимает вниз, одновременно поднимает левую ногу снаружи от правой ноги второго и просовывает её между ногами второго, ставя на пятку, носок приподнят, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно левая рука вытягивается вниз в правый задний сектор, правая рука примыкает к левой руке, помогая ей. Лицо обращается в правый передний сектор, взгляд устремляется на лицо второго.

Второй шагает левой ногой в правый задний сектор и оседает обеими ногами, вес тела распределяется поровну на обе ноги. Одновременно левая рука берётся за левое запястье первого, правая рука касается левого локтя первого, выполняется затягивание вниз в правый задний сектор. Лицо обращается в левый задний сектор, взгляд устремляется на лицо первого.

Разъяснение применения: см. выше.

Приложение 1. Краткая история тайцзицюань вообще и тайцзицюань У Цзяньцюаня в частности

(автор С. Л. Березнюк)

В настоящее время существуют две версии о происхождении тайцзицюань. Принятая ныне в КНР официальная версия базируется на работах Тан Хао и Гу Люсиня (её будем условно называть «чэньской»). Однако в последнее время стали раздаваться голоса о том, что Тан Хао и Гу Люсинь исказили историю тайцзицюань в пользу тайцзицюань семьи Чэнь, а на самом деле все было не так (эту версию будем условно называть «нечэньской»),

«НЕЧЭНЬСКАЯ» ВЕРСИЯ ИСТОРИИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

В данной версии считают, что первым стал преподавать тайцзицюань некий Хань Гунъюэ, живший в период Южных и Северных династий, который обучил Чэн Линей. Впоследствии это искусство передавалось в роду Чэна несколько поколений, пока не достигло Чэн Би, который изменил название с «тайцзицюань» на «сяо цзютянь фа» («малый метод девяти небес»). При династии Тан жил поэт Сюй Сюаньпин, который переработал комплекс Чэн Линей, и написал ряд трактатов, в которых называл свое искусство «чанцюань» («кулачное искусство длинных движений»). Примерно тогда же жил некий Ли Даоцзы, который преподавал кулачное искусство, именуемое то «чанцюань», то «сяньтяньцюань» («преднебесный кулак»). Рассказывают, что благодаря даосским методам продления жизни Ли Даоцзы дожил до династии Сун, поселившись в горах Удан и обучая кулачного искусства людей из клана Сун. Когда его следы затерялись, то несколько человек пошли его искать, и наткнулись на даосского отшельника Чжан Саньфэна. Чжан Саньфэн знал систему Сюй Сюаньпина, у него ей научились многие, в том числе Чжан Сунси и Хуан Байцзя. Через Ван Цзунъюэ и Цзян Фа это искусство достигло Чэнь Чансина, у которого учился Ян Лучань.

«ЧЭНЬСКАЯ» ВЕРСИЯ ИСТОРИИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

В 30-х годах Тан Хао опубликовал исследование, в котором обосновал, что основателем тайцзицюань следует считать Чэнь Вантина, жившего в конце династии Мин — начале династии Цин, то есть в XVII веке. Чжан Саньфэн же попал в родоначальники по ошибке: один из «историографов» тайцзицюань спутал одного из легендарных мастеров стиля — Ван Цзунъюэ — с учеником Чжан Саньфэна, которого звали Ван Цзун. От Чэнь Вантина искусство дошло до Чэнь Чансина, у которого учился Ян Лучань. Из чэньской родились другие ветви тайцзицюань.

ПОЯВЛЕНИЕ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ПЕРЕД ШИРОКОЙ ПУБЛИКОЙ

Итак, обе версии сходятся в одном: в середине XIX века Ян Лучань обучился у Чэнь Чансина. После учёбы в Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань Ян Лучань вернулся к себе на родину в Юннью провинции Чжили (нынешняя Хэбэй). Через некоторое время он отправился в Пекин и начал преподавать тайцзицюань там. Сначала он преподавал боевое искусство в доме богача Чжана, а потом стал преподавать в княжеской резиденции. О каком же князе идёт речь?

В большинстве современной литературы указывается, что это был князь Дуань. В некоторых статьях указан «князь Жуй», но так как титул «князь Жуй» среди князей династии Цин не встречается, то это, скорее всего, объясняется просто опiskой: иероглифы «жуй» и «дуань» очень похожи по написанию, они лишь немного различаются левой частью. Однако У Туань в своё время выдвинул версию, что в данной истории вообще имеет место ошибка устной передачи, и на самом деле Ян Лучань служил не у Айсиньгиоро Цзай'и, носившего титул «князь Дуань», а у его отца — Айсиньгиоро Ицуна, 5-го сына императора, правившего под девизом «Даогуан». Ицун носил титул «великий князь Дунь», а слоги «дунь» и «дуань» действительно очень легко спутать на слух.

В 1996 году в журнале «Ухунь» была опубликована статья любителя истории ушу Мо Чаомая, в которой он подробно исследовал ряд спорных мест в истории некоторых стилей ушу. В частности, разобравшись с титулатурой всех князей времён династии Цин, он установил, что лишь Мянсинь, четвёртый сын императора, правившего под девизом «Цзяцин», на 24-м году этого правления (1820) был удостоен титула «великий князь Дуань». Он скончался в седьмом месяце 8-го года правления под девизом «Даогуан» (1829), а его сын Июэ (впоследствии сменивший имя на «Ичжи») унаследовал титул «князь Цзюнь». Ичжи скончался в пятом месяце 30-го года правления под девизом «Даогуан» (1851), сыновей у него не было. Лишь на 10-м году правления под девизом «Сяньфэн» (1861) императорским

указом Цзай'и — второй сын Ицуна, великого князя Дуня — был назначен наследником Ичжи и унаследовал титул *бэйлэ*. На 15-й год правления под девизом «Гуансюй» был добавлен титул «князь Цзюнь». В 9-м месяце 19-го года правления под девизом «Гуансюй» (1893) он стал генерал-адъютантом двора.

В 20-м году правления под девизом «Гуансюй» он был повышен до титула «князь Дуаньцзюнь».

Таким образом Мянсинь, князь Дуань, скончался в 1829 году, а в следующий раз этот титул возник лишь в 1894 году. Следовательно Ян Лучань, скончавшийся в 1870-х годах, никак не мог служить у князя Дуаня. Значит, он, скорее всего, действительно служил у Ицуна, князя Дуня, который был сыном императора и имел обширные связи при дворе. Именно в резиденции князя Дуня изучили тайцзицюань императорские гвардейцы Ваньчунь, Линшань и Цюанью.

Во время правления маньчжурской династии Цин (1644–1911) в Китае главной нацией считались маньчжуры, за ними шли монголы, и уж потом — китайцы. Неудивительно, что при императорском и княжеском дворах многие ученики Ян Лучаня и его сыновей были именно маньчжурами и монголами. Когда в 1911 году грянула буржуазно-демократическая революция, то, естественно, первое, чего ожидали маньчжуры и монголы от захвативших власть китайцев — это массовой резни представителей нетитульных наций, поэтому 1911 год ознаменовался массовым бегством народа из чиновничьего Пекина в Маньчжурию (за год переехало порядка 250 тысяч человек). Те, кто по каким-то причинам не мог уехать, в большинстве своём заранее постарались замаскироваться под китайцев. Так, маньчжур Цюанью превратился в У Фуши, его сын Айшэнь — в У Цзяньцюаня, а обучавшийся у них монгол Улабу Улахань — в У Тунаня.

В 1916 году в Бэйпине (как стал после революции называться Пекин) открылось Пекинское общество по изучению физической культуры, куда был приглашён в качестве преподавателя и У Цзянь-цюань. Преподавая тайцзицюань в качестве оздоровительной гимнастики, он убрал из комплекса прыжки и повторяющиеся движения, сделал его медленным и непрерывным, добавил мягкости.

В 1928 году закончилась гражданская война в Китае, он вновь стал единым, и столицей страны был объявлен город Нанкин. Мастера тайцзицюань, уже в течение многих десятилетий привыкшие кормиться при власти имущих (да, честно говоря, других способов зарабатывать на боевых искусствах в то время уже и не осталось), начали перебираться поближе к новой столице. Отправился на юг и У Цзяньцюань.

Волна революционного движения вынесла на своём гребне и много пены. В частности, в 1920-30-х годах быструю карьеру сделал Чжу Миньи. Благодаря удачной женитьбе на дочери Ван Цзинвэя — одного из лидеров партии Гоминьдан — он занимал высокие посты: в 1932-35 годах, когда Ван возглавлял правительство, то Чжу был секретарём правительства, а когда в годы Второй мировой войны Ван Цзинвэй предал Чан Кайши, перешёл на сторону японцев и стал главой марионеточного прояпонского правительства, то Чжу Миньи был назначен послом в Японию. В 1927-28 годах он был одним из быстро приобретавших власть политических функционеров, который к тому же ещё и желал заниматься тайцзицюань.

Поначалу Чжу сделал ставку на Ян Чэнфу — внука Ян Лучаня. Однако во время публичных выступлений, когда Чжу встал в пару с самим Яном, рассчитывая, что тот проявит уважение к его общественному статусу, то оказался отброшенным прочь мощным толчком Яна. Обидевшись на такое публичное унижение, Чжу перешёл заниматься к У Цзяньцюаню, и начал пропагандировать идею о том, что, мол, у У — совсем иное направление тайцзицюань, чем у Яна. В условиях тоталитарного режима с идеями руководителей такого ранга мало кто спорил, и У Цзяньцюань не стал протестовать. Так появилось новое направление тайцзицюань, активно пропагандируемое государством.

Однако близость к госструктурам сослужила для тайцзицюань У Цзяньцюаня плохую службу. Если в Пекине, где остался Ван Маочжай, тайцзицюань У Цзяньцюаня продолжало развиваться в духе прочих пекинских боевых искусств, взаимобмениваясь с другими

стилями, и порождая могучих бойцов, то южной ветвью стиля стали заниматься в основном чиновники и партийные функционеры. Перспектива получения синяков и шишек, неизбежных при занятиях боевыми искусствами, их отнюдь не прельщала, и вся их работа в паре в итоге свелась лишь к практике упражнения «толкание руками». Несмотря на то, что в 1930-х годах в Накине, Шанхае и прочих крупных городах южного Китая один за другим проходили турниры по *гошу* самого разного уровня, представители тайцзицюань У Цзяньцюаня в поединках замечены не были.

Тем не менее, в современных условиях, когда массам нужно не боевое искусство, а средство поддержания здоровья, именно этот фактор привёл к широкому распространению тайцзицюань У Цзяньцюаня: по популярности данная ветвь находится на втором месте среди всех направлений тайцзицюань, уступая лишь ветви семьи Ян. Занимающихся этим направлением вне Китая можно найти во всех местах массового проживания китайской диаспоры — в Сингапуре, Малайзии и т. д.

Приложение 2 Краткие биографии основных представителей тайцзицюань У Цзяньцюаня

(автор С. Л. Березнюк)

ЦЮАНЬЮ

Цюанью (1834–1902), по прозвищу Гунфу по прозванию Баотин в старости взял китайские фамилию и имя У Фуши Маньчжур, пекинец. Когда Ян Лучань в Пекине преподавал кулачное искусство, то в «Батальоне чудесных механизмов» (батальон, вооруженный огнестрельным оружием) лучшими учениками были Ваньчунь, Линшань и Цюанью. Позднее Цюанью продолжил обучение у второго сына Ян Лучаня — Ян Баньхоу, переняв достоинства науки отца и сына, Цюанью прославился в столице. Цюанью передал науку сыну У Цзяньцюаню, среди учеников также были Ван Маочжай, Го Сунтин Чан Юаньтин, Ся Гунфу, Ци Гэчэнь.

ЧАН ЮАНЬТИН

Чан Юаньтин (1860–1918), маньчжур, пекинец. В молодости свыше десяти лет изучал *тайцзицюань* у Цюанью. Его науку воспринял сын Юньцзе, который распространил искусство дальше.

ЧАН ЮНЬЦЗЕ

Чан Юньцзе (1906–1970), маньчжур, пекинец. С шести лет изучал боевое искусство у своего отца Чан Юаньтина, позднее более двадцати лет занимался у Цюанью. Отец учил строго, и каждый день приходилось повторять комплекс свыше сорока раз. В итоге постепенно сформировалось *тайцзицюань семьи Чан*. В годы войны с Японией Чан Юньцзе переехал в Шанхай, преподавал там. Среди учеников имеются Ма Дяньчэнь, Фань Цзифэнь.

ВАН МАОЧЖАЙ

Ван Маочжай (1862–1940) по имени Юлинь родом из провинции Шаньдун. С детства переехал в Пекин, изучал кулачное искусство у Цюанью. После смерти Цюанью свыше десяти лет тренировался вместе с товарищами по учебе У Цзяньцюанем и Го Сунтином. После переезда У Цзяньцюаня и Ян Чэнфу на юг стал преподавать *тайцзицюань* в Пекине. Ван Маочжай обучил очень многих людей, стал основным представителем *тайцзицюань У*

Цзяньцюаня в Пекине, появилась даже поговорка «на юге У — на севере Ван».

ЯН ЮЙТИН

Ян Юйтин (1888–1982), другое имя — Жуйлинь

Пекинец. С 23-го года правления под девизом «Гуансюй» (1897 год) начал изучать боевые искусства. В разное время учился у Чжоу Сянчэня, Чжао Юэшаня, Тянь Фэнъюня, Гао Кэсина, изучил *10 дорожек таньтуй*, *12 дорожек таньтуй*¹, *багуачжан*, *чанцюань*, *хэйхуцюань*, *синьцюань*, *тайцзицюань*, *шуайцзяо*. С 34-го года (1908 год) стал изучать *багуачжан* и *тайцзицюань* у Гао Цзымина. В 1916–1941 гг. изучал *тайцзицюань* у *Цзяньцюаня* у Ван Маочжая. С 20 лет преподавал кулачное искусство. После образования КНР продолжал преподавание. У Ян Юйтина занимались такие знаменитые представители политической жизни, как Лю Сюфэн², Чэнь Юньтао³, Фу Цзои⁴. Ян Юйтин является автором таких книг, как «Разъяснение смысла тайцзицюань», «Упрощенные восемь больших форм тайцзицюань», «Иллюстрированное разъяснение движений тайцзицюань».

ВАН ПЭЙШЭН

Ван Пэйшэн (1919–2004) родился в Уцине провинции Хэбэй, другое имя — Ван Лицюань. В 1931 году у У Цяо начал изучать акробатику, позднее тренировал *шуайцзяо*, затем у Ма Гуя изучил *багуачжан*, у Ян Юйтина — *тайцзицюань*

¹ Несмотря на одинаковое звучание слов «таньтуй» на русском языке, названия этих стилей записываются разными иероглифами — прим. перев.

² Один из видных деятелей Коммунистической партии Китая того времени — прим. перев.

³ Один из видных партийных и государственных деятелей КНР, мастер стиля богомола — прим. перев.

⁴ Известный гоминьдановский генерал, во время гражданской войны 1945-49 годов командовал обороной Пекина против Народно-освободительной армии Китая — прим. перев.

У *Цзяньцюаня*, у Чжан Юйляня — *цзяомэнь таньтуй*, получал указания от Ван Маочжая. Позднее у Хань Муся изучил *синьцюань*, у Лян Цзюньбо — *тунбэйцюань*, у У Сюфэна. - *бецзицюань*. С 1937 года начал преподавать ушу в Бэйпине в 3-м народном спортивном институте. В 1947 году стал вице-президентом Объединенной ассоциации ушу. В 1954 году стал президентом Массовой ассоциации ушу. Позднее был вице-президентом Пекинского общества по изучению тайцзицюань У *Цзяньцюаня*. В 1957 году был судьей по ушу на 1-й спартакиаде народов КНР. В 1983 году был членом арбитража на Всекитайском чемпионате по ушу. В 1982 году участвовал в 1-й всекитайской конференции работников ушу. Принимал участие в составлении правил соревнований по туйшоу и саньшоу. Автор книг «37 форм тайцзицюань У *Цзяньцюаня*», «Меч тайцзи», «Суть важного в тайцзитуйшоу», «Методы наработки врат трех талантов триграмм ЦЯНЬ и КУНЬ и знаков У и ЦЗИ», а также принимал участие в написании сборника «Упрощенное тайцзицюань У *Цзяньцюаня*».

ЛИ БИНЦЫ

Ли Бинцы родился в 1929 году, является судьей по ушу национальной категории. Пекинец. С 1946 года у Ян Юйтина Ши Чжэнгана, ЛоСиньбу, ШаньСянлина, ЛюТаньфэна, изучал *тайцзицюань*, *дабэйцюань*, *синьцюань*, *люхэтанланцюань* и *багуачжан семьи Чэн*. В 1958 году принял участие во Всекитайском фестивале по обмену опытом в ушу и стал

лучшим в разделе «тайцзицюань». В 1959 году на 1-й Спартакиаде народов КНР занял 4-е место по тайцзицюань. В 1977 и 1987 годах удостоивался звания «тренер-передовик» Пекинского и всекитайского уровня. Долгое время преподавал ушу. Многократно был судьей на соревнованиях по тайцзицюань (без оружия и с оружием) всекитайского масштаба. В 1988-89 годах принял участие в составлении «Соревновательного комплекса тайцзицюань четырех семей». В 1985 году преподавал в Сингапуре. Трижды преподавал в Японии, в том числе в Токийской ассоциации тайцзицюань, был судьей 3-го Чемпионата Японии по тайцзицюань. В настоящее время является проректором Института ушу пекинского района Дунчэн. Член тренерского комитета Всекитайской ассоциации ушу, член Пекинской ассоциации ушу, заместитель председателя Пекинской ассоциации по изучению тайцзицюань У Цзяньцюаня.

МАХАНЬЦИН

Ма Ханьцин (1920–1997), пекинец. С 10 лет у Ян Юйтина изучал *тайцзицюань У Цзяньцюаня*, позднее у Ма Юньлуна изучил *чацюань* и *таньтуй*. С 1940-х годов Ма Ханьцин помогал Ян Юйтину преподавать *тайцзицюань У Цзяньцюаня*. С 1958 года стал изучать у Чэнь Юньтао и ШаньСянлина два направления *танланцюань*. В годы Культурной революции был сослан в провинцию Хэйлуцзян, после её окончания вернулся в Пекин, В 1993 году основал Пекинскую ассоциацию по исследованию танланцюань.

МА ЮЦИН

Ма Юцин родился в 1927 году в Пекине, мусульманин. С детства изучал боевые искусства под руководством отца. С 1958 года стал изучать *тайцзицюань У Цзяньцюаня* у Ян Юйтина. Позднее получал указания у У Тунаня, Ло Синъю, монаха Циюня, Ван Цзиу, Шань Сянлина. Автор книг «Правила тайцзицюань», «Исследование тайцзицюань», «Совместное изложение меча и сабли тайцзицюань», «Багуачжан семьи Чэн», «Вопросы и ответы по китайскому ушу».

ВЭН ФУЦИ

Вэн Фуци родился в 1931 году в Ляояне провинции Ляонин, маньчжур. С 7 лет у Ли Яотина изучал *синъицюань*. С 1946 года у Гао Цзыюня изучал *тайцзицюань*. С 1953 года у Чжан Дунсэна изучал «наработку смешанного и изначального», *тайцзицюань*, *синъицюань*, *багуачжан*. С 1956 года у Ян Юйтина целенаправленно изучал *тайцзицюань*. В 1989 году снялся в учебной программе «Тайцзицюань У Цзяньцюаня». Соавтор книги «Тайцзицюань Ян Юйтина». Преподавал в Пекинском медицинском институте и Институте ушу пекинского района Дунчэн. Секретарь и вице-президент Пекинской ассоциации по изучению тайцзицюань У Цзяньцюаня.

ЛЮ ВАНЬЦАН

Лю Ваньцан (1904–1990) из Пэнляя провинции Шань-дун. С детства полюбил ушу, после переезда в столицу у Лю Гуан-доу изучил *тайцзицюань У Цзяньцюаня*, а также *багуачжан семьи Сун* и *цзяомэнь таньтуй*. В 30-е годы был командирован в провинцию Шэньси, на провинциальном чемпионате по ушу занял первое место по длинному копьё, стал известен как «Большое копьё Лю». Был искусен в тайцзигуйшоу, мог отбросить человека более чем на *чжан*. После образования КНР преподавал тайцзицюань много лет. Был судьей на чемпионатах по ушу города Пекина и отдельных районов. Автор книги «Тайцзицюань и тайцзигуйшоу». Член Ассоциации ушу города Пекина, консультант Ассоциации ушу города Пекина, председатель Пекинского общества по изучению

тайцзицюань У Цзяньцюаня.

ЛИ ВЭНЬЦЗЕ

Ли Вэньцзе (1906–1979) из уезда Шэньсянь провинции Хэбэй. У Ван Маочжя изучил *тайцзицюань* и тайцзитуйшоу, стал одним из основных представителей *тайцзицюань У Цзяньцюаня*. Ученик — Ма Чансюнь.

ЦАО ЮФУ

Цао Юфу (1906–1988) по имени Цао Ган. Пекинец. С детства полюбил боевые искусства, учился у многих знаменитых учителей. Был искусен в *хуэйцзу таньтуй*, *синьцюань*, *багуачжан*. С 1930-х годов свыше двадцати лет изучал у Ван Маочжя *тайцзицюань*. После образования КНР вступил в КПК, после выхода на пенсию обучал учеников. После основания в Пекине Общества по исследованию тайцзицюань У Цзяньцюаня был избран его почетным председателем.

АЙШЭНЬ (У ЦЗЯНЬЦЮАНЬ)

У Цзяньцюань (1870–1942), исходное имя — Айшэнь. Маньчжур, взял китайскую фамилию У. Родом из Дасин провинции Хэбэй. Его отец Цюанью вначале у Ян Лучаня изучил *большую ветвь тайцзицюань семьи Ян*, затем у Ян Баньхоу — *малую ветвь тайцзицюань семьи Ян*. Цзяньцюань долгое время шлифовал семейную науку. В начале периода Китайской республики был приглашен преподавать *малую ветвь тайцзицюань* в Пекинское общество по изучению физической культуры, и он убрал из комплекса прыжки и повторяющиеся движения, сделал его медленным и непрерывным, добавил мягкости, в результате чего образовалась новая ветвь стиля — *тайцзицюань У Цзяньцюаня*. В 1928 году У Цзяньцюань был приглашен преподавать в Шанхай в Ассоциацию «Цзиньбу» и в Институт гошу. В 1928–1936 годах был судьей на всех проходивших в Шанхае соревнованиях по ушу, «государственных испытаниях по гошу» и 6-й Всекитайской спартакиаде. В 1930 году стал директором Шанхайского городского филиала института гошу, с 1932 года стал вести в этом институте группу *тайцзицюань*, в том же году основал Ассоциацию тайцзицюань Цзяньцюаня и стал ее президентом, позднее основал филиалы ассоциации в Гонконге, Цзюлуэ и Макао.

У ГУНЬИ

У Гуньи (1900–1970) по прозвищу Жуньцзэ, по прозвищу Цзычжэнь, старший сын У Цзяньцюаня. С детства изучал боевые искусства у отца, а также у Ян Шаохоу. Уже в 1919 году стал преподавать ушу в провинции Шаньдун, с 1924 года служил в войсках милитариста Чжан Цзунчана, позднее преподавал в Шанхае в знаменитой Ассоциации «Цзиньбу», по приглашению Чан Кайши стал преподавателем в Гуанчжоу в Академии Вампу, позднее читал лекции в Университете имени Сунь Ятсена. В 1937 году основал в Гонконге филиал Ассоциации тайцзицюань Цзяньцюаня и возглавил его. В 1942 году переехал в Шанхай и стал председателем Ассоциации тайцзицюань Цзяньцюаня. В 1948 году вернулся в Гонконг. Его второй сын У Даци и племянник У Дасинь помогли распространить деятельность Ассоциации по странам Юго-Восточной Азии.

УДАГУЙ

У Дагуй (1923–1972), старший сын У Гуньи. В годы Антияпонской войны сражался с японцами, а после войны преподавал боевые искусства в Японии. Помогал отцу и дяде

преподавать семейное искусство в Гонконге, Макао и Сингапуре. В 1975 году открыл первую школу тайцзицюань У Цзяньцюаня в западном полушарии — в Торонто (Канада).

У ГУАНЬЮЙ

У Гуаньюй (р. 1946), старший сын У Дагуя с 6 лет изучал тайцзицюань у деда У Гуньи, в 12 лет переехал к отцу, у которого продолжал изучение тайцзицюань вплоть до окончания университета. После защиты диплома работал инженером, после открытия отцом школы в Канаде переехал туда и стал преподавать тайцзицюань У Цзяньцюаня там вместе с двумя сыновьями.

У ЯНЬСЯ

У Янься (1930–2001), дочь У Гуньи. Изучала тайцзицюань у отца и помогала ему в преподавании, вышла замуж за его ученика Го Сяочжуна.

У ГУНЦЗАО

У Гунцзао (1902–1983), второй сын У Цзяньцюаня С детства изучал боевые искусства у отца, а также у Ян Шаохоу. В 1920-х служил в армии, с 1929 года преподавал ушу в провинции Хунань, работал в Ассоциации «Цзиньфу». В отличие от старшего брата, после войны он остался в КНР. В годы Культурной революции был репрессирован, после освобождения в 1979 году уехал в Гонконг.

У ДАСИНЬ

У Дасинь (1933–2005), второй сын У Гунцзао Изучал тайцзицюань у деда У Цзяньцюаня, отца У Гунцзао и дяди У Гуньи. В 1940-х годах вместе с отцом переехал в Гонконг, помогал ему в преподавании тайцзицюань.

У ИНХУА

У Инхуа (1906–1996), дочь У Цзяньцюаня. С 1921 года преподавала тайцзицюань в Пекинском институте гошу, в 1938–1941 годах — в Шанхайском институте гошу. После образования КНР работала тренером тайцзицюань в Шанхайском институте физкультуры. С 1942 года стала президентом Ассоциации тайцзицюань Цзяньцюаня. Основные ученики: У Цзинмэй, Цзоу Сюэвэнь, Ши Мэйлинь.

МА ЮЭЛЯН

Ма Юэлян (1901–1999) родился в Пекине. Муж У Инхуа. С детства полюбил боевые искусства. С 1920 года стал После основания Ассоциации тайцзицюань У Цзяньцюаня стал заместителем председателя. В 1927 году вместе с У Цзяньцюанем отправился в Шанхай. После основания в 1932 году в Шанхае Ассоциации тайцзицюань Цзяньцюаня стал заместителем председателя. С 1930 года преподавал *тайцзицюань* в Шанхайском институте гошу и в Ассоциации «Цзиньфу». В 1986 году преподавал *тайцзицюань У Цзяньцюаня* в различных городах ФРГ. Автор книг «Тайцзицюань У Цзяньцюаня», «Анализ тайцзицюань У Цзяньцюаня», «Туйшоу тайцзицюань У Цзяньцюаня», «Суть упрощенного тайцзицюань У Цзяньцюаня», «Быстрый кулак Великого предела У Цзяньцюаня».

МА ЦЗЯНБАО

Ма Цзянбао (р. 1941), третий сын Ма Юэляна. С 1986 года живёт в Роттердаме (Нидерланды) и преподаёт тайцзицюань У Цзяньцюаня в Европе.

ШИ МЭЙЛИНЬ

Приёмная дочь Ма Юэляна. В 1988 году эмигрировала в Нидерланды, потом переехала в Новую Зеландию, в настоящее время преподаёт там тайцзицюань У Цзяньцюаня.

ГО ШУФАНЬ

Го Шуфань (1893–1985). Родом из Чжучэна провинции Шаньдун. С детства полюбил ушу, в 1917 году пошел в ученики к ученику «Ястреба» Гао Саня — Цзян Бао. Изучил *хун-цюань* и *паочуй*. В 1920 году пошел в ученики к Хань Муся изучил *синъи* и *багуа*. В 1925 году пошел в ученики к У Цзяньцюаню и изучил *тайцзицюань*. Был искусен в багуачжан, прославился своим владением таким видом оружия, как «цзыгу юаньянюэ» («секиры знаков ЦЗЫ, У и уток-мандаринок»). Позднее преподавал в Сиани, имел много учеников. После провозглашения КНР был президентом сианьского «Общества по исследованию синъи, багуа и саньшоу».

СЮЙ ЧЖИИ

Сюй Чжи — (1889–1968). Родом из Цзясина провинции Чжэцзян. С детства увлекался физкультурой, с 1920 года у У Цзяньцюаня изучал *тайцзицюань*, получил истинную передачу. Неоднократно был судьёй чемпионатов по ушу самого высокого уровня. Автор книг «Небольшой разговор о тайцзицюань» и «Тайцзицюань У Цзяньцюаня».

ВАН СИНЬУ

Ван Синью (?-1964) из Фэньяна провинции Шаньси. В первых годах Китайской республики поселился в Сиани и занялся медицинской практикой, является одним из «трех знаменитых медиков» Сиани в период Китайской республики. У мастера тайцзицюань Сюй Юйшэна изучил *тайцзицюань семьи Ян*, позднее в Шанхае у У Цзяньцюаня изучил *тайцзицюань У Цзяньцюаня*, был искусен в *юэшисаньшоу*, *синъицюань*, *тайцзигуйшоу*. После основания нового Китая занимался как медициной, так и преподаванием боевых искусств. Ван Синью проводил исследование законов техники тайцзицюань, и стал одним из основных представителей мастеров тайцзицюань Северо-запада. Основной работой является «Разъяснение классики кулачных методов тайцзи», которая после Освобождения была издана в исправленном варианте под названием «Практика кулачных методов тайцзи» и оказала определенное влияние на мир тайцзицюань.

УТУНАНЬ

У Тунань (1884–1989), родные фамилия и имя — Улахань Улабу. Монгол, родился в Пекине. С 9 лет начал учиться у У Цзяньцюаня и Ян Шаохоу учился 12 лет. Позднее изучал медицину. Затем долгое время занимался исследованием ушу и физкультуры, преподавал. После образования КНР неоднократно был судьёй по тайцзицюань на соревнованиях самого высокого ранга. Автор книг «Научно изложенное *гошу* тайцзицюань», «Тайцзицюань», «Тайцзигун. Нэйцзяцюань. Сюаньсюаньдао», «Краткий очерк *гошу*» и др.

Приложение 3. Беглый обзор книг по тайцзицюань

(автор Чэнь Со, статья опубликована в журнале «Чжунхуа ушу» № 3/2001)

Среди китайской спортивной литературы очень много книг по ушу. Среди книг по ушу много таких, которые полностью посвящены тайцзицюань. Большинство из них были изданы после 1980 года. Составленная же автором и приводимая ниже библиография посвящённых тайцзицюань книг, изданных до 1980 года, может помочь идущему по этому пути с одного взгляда получить общую картину, а педантично изучающему даст материал для исследований.

1. В 1881 году Ли Ию составил — «Тайцзицюань пу» («Анналы тайцзицюань»). Позднее рукопись, подаренная Ли Цисюаню, стала известна как — «Сюань бэнь» («экземпляр Сюаня»), а рукопись, подаренная Хао Хэ — как «Хао бэнь» («экземпляр Хао»).

2. В 1912 году Гуань Бай'и отпечатал — «Тайцзицюань цзин» («Канон тайцзицюань»).

3. В 1921 году издана — «Синь тайцзицюань шу» («Новая книга тайцзицюань»), автор — Ма Юншэн (говорят, что отпечатанное в 1930 году издание было материалом для обязательного изучения в Центральном институте гошу).

4. В 1921 году издана — «Тайцзицюань ши туцзе» («Иллюстрированное разъяснение форм тайцзицюань»), автор — Сюй Юйшэн.

5. В 1924 году издана — «Тайцзицюань сюэ» («Учение тайцзицюань»), автор — Сунь Лутан.

6. В 1925 году издана — «Тайцзицюань шу» («Искусство тайцзицюань»), автор — Чэнь Вэймин.

7. В 1925 году издана — «Тайцзицюань цзяньи» («Курс лекций по тайцзицюань»), автор — У Гунцао.

8. В 1920-х годах издана — «Чэньши цюаньсе хуэйбянь» («Сборник материалов по методам боя без оружия и с оружием семьи Чэнь»), автор — Чэнь Цзымин (дата публикации неизвестна).

9. В 1920-х годах издана — «Тайцзицюань чжэньпу» («Истинные анналы тайцзицюань»), автор — Чэнь Сюфэн. (дата публикации неизвестна).

** Китайский журнал по ушу, официальный орган Всекитайской ассоциации ушу; название переводится как «Китайское ушу». Издаётся с ноября 1982 года.*

¹ *Необходимый иероглиф в электронном виде не найден, выбран максимально похожий.*

10. В 1927 году издана — «Тайцзицюань цяньюшо» («Элементарные сведения о тайцзицюань»), автор — Сюй Чжи

11. В 1927 году издана — «Тайцзи цюаньфа шицзянь» («Практика кулачных методов тайцзи»), автор — Ван Синью.

12. В 1928 году издана — «Кэсюэхуадэ гошу тайцзицюань» («Научно изложенное национальное искусство тайцзицюань»), автор — У Тунань.

13. В 1929 году издана — «Тайцзицюань яои» («Необходимый смысл тайцзицюань»), автор — Хуан Вэньшу.

14. В 1929 году издана — «Тайцзицюань вэньда»

(«Вопросы и ответы по тайцзицюань»), автор — Чэнь Вэймин

15. В 1929 году издана — «Тайцзицюань пу» («Анналы тайцзицюань»), автор — У Цзяньцюань

16. В 1930 году издана — «Тайцзицюань цяньюи» («Курс лекций по тайцзицюань»), авторы — Цян Жунцяо, Яо Фучунь.

17. В 1930 году издана — «Удан као» («Исследование по Уданскому направлению»), автор — Тан Хао.

18. В 1931 году издана — «Тайцзицюань шиюн фа» («Прикладные методы тайцзицюань»), автор — Ян Чэнфу.

19. В 1931 году издана — «Тайцзи лянью сысян багуа цюаньпу» («Кулачные анналы Великого предела, двух упорядочений, четырёх образов и восьми триграмм»), автор — Ян Кунью.

20. В 1931 году издана — «Тайцзицюань» («Кулак Великого предела»), автор — У Тунань.
21. В 1932 году издана — «Юаньши тайцзицюань туцзе» («Иллюстрированное разъяснение исходной формы тайцзицюань»), автор — Вань Лайшэн.
22. В 1932 году издана — «Тайцзицюань» («Кулак Великого предела»), автор — Тянь Чжэньфэн.
23. В 1932 году издана — «Чэньши шичу-ань тайцзи цюаньшу» («Переданное в мир из семьи Чэнь кулачное искусство Великого предела»), автор — Чэнь Цзымин.
24. В 1933 году издана — «Чэньши тайцзицюань туцзе» («Иллюстрированное разъяснение тайцзицюань семьи Чэнь») (исходное название — «Тайцзицюань тушу цзянь») («Иллюстрированное разъяснение курса лекций по тайцзицюань»), автор — Чэнь Синь.
25. В 1934 году издана — «Тайцзи тиюн цюань-шу» («Полная книга о форме и применении тайцзицюань»), автор — Ян Чэнфу.
26. В 1935 году издана — «Лянь Жан тан тайцзицюань пу» («Анналы тайцзицюань родичей Ляня и Жана»), это был «экземпляр Сюаня», преподнесённый Ли Юю, Ли Цисюаню.
27. В 1935 году издана — «У Цзяньцюань шидэ тайцзицюань» («Тайцзицюань семьи У Цзяньцюаня»), авторы — Чэнь Чжэньминь, Ма Юэлян.
28. В 1935 году издана — «Удан чжэ-ньчуань тайцзицюань цюаньшу» («Истинная передача уданского тайцзицюань — полная книга»), автор — Юй Хуасин.
29. В 1935 году издана — «Ван Цзуньюэ тайцзицюань цзин яньцзю» («Исследование «Канона тайцзицюань» Ван Цзуньюэ»), автор — Тан Хао.
30. В 1935 году издана — «Нэйцзяцюань яньцзю» («Исследование кулака внутренней семьи»), автор — Тан Хао.
31. В 1935 году издана — «Чэньши тайцзицюань хуэйбянь» («Сборник материалов по тайцзицюань семьи Чэнь»), автор — Чэнь Цифу.
32. В 1935 году издана — «Чэньши тайцзицюань жумэнь цзунцзе» («Общее разъяснение вхождения во врата тайцзицюань семьи Чэнь»), автор — Чэнь Цифу.
33. В 1937 году издана — «Тайцзицюань пули Дун Бяньвэй хэбянь» («Анналы и законы тайцзицюань, собранные воедино Дун Бяньвэй»), автор — Сюй Чжэнь.
34. В 1937 году издана — «Тайцзицюань као синь-лу» («Записки об исследовании истины в тайцзицюань»), автор — Сюй Чжэнь.
35. В 1940 году издана — «Тайцзи чжэнцзун» («Ортодоксальное тайцзи»), автор — У Чжицин.
36. В 1942 году издана — «Тайцзи цюаньфа ча-ньцзун» («Объяснение учения кулачных методов тайцзи»), автор — Ван Хуацзе.
37. В 1943 году издана — «Тайцзи цюань дао цзянь гань саньшоу хэбянь» («Собрание материалов по комплексам без оружия, сабле, мечу, шести и приёмам поединка тайцзи»), автор — Чэнь Яньлинь.
38. В 1945 году издана — «Тайцзи чжэнцзун юаньлю» («Истоки и распространение ортодоксального тайцзи»), автор — У Чжицин.
39. В 1947 году издана — «Тайцзи юньчжэнь» («Сокрытая в тайцзи истина»), автор — Сун Шиюань.
40. В 1948 году издана — «Тайцзицюань шици» («Объяснение смысла тайцзицюань»), автор — Дун Инцзе.
41. В 1950 году издана — «Чжэн-цзы тайцзицюань шисань пянь» («13 глав тайцзицюань учителя Чжэна»), автор — Чжэн Маньцин.
42. В 1955 году издана — «Тайцзи чжэнцзун» («Ортодоксальное тайцзи»), автор — Пэн Ципу.
43. В 1955 году издана — «Удан дипай тайцзи цюаньшу» («Кулачное искусство тайцзи законной ветви уданского направления»), автор — Ли Шоуцзянь.
44. В 1955 году издана — «Суньши тайцзицюань» («Тайцзицюань семьи Сунь»), автор — Сунь Цзяньюнь.

45. В 1958 году издана — «Тайцзицюань цзю цзюэ башии ши чжуцзе» («Комментарии к 9 секретам и 81 форме тайцзицюань»), авторы — У Мэнся У Чжаофэн.
46. В 1958 году издана — «Тайцзицюань чанчжи вэньда» («Вопросы и ответы по обычным знаниям о тайцзицюань»), автор — Чжан Вэньюань.
47. В 1958 году издана — «Уши тайцзицюань» («Тайцзицюань У Цзяньцюаня»), автор — Сюй Чжи.
48. В 1959 году издана — «Тайцзи цюаньфа шицзянь» («Практика кулачных методов тайцзи»), автор — Ван Синь.
49. В 1959 году издана — «Тайцзицюань цюаньшу» («Полная книга тайцзицюань»), автор — Цзэн Чжаожань.
50. В 1959 году издана — «Тайцзицюань пу нэйвайгун яньи лу» («Записи об исследовании внутренней и внешней наработки согласно анналам тайцзицюань»), автор — Ши Тимэй.
51. В 1959 году издана — «Го Ляньинь тайцзицюань пу» («Анналы тайцзицюань Го Ляньиня»), автор — Го Ляньинь.
52. В 1962 году издана — «Тайцзицюань юньдун» («Вид спорта — тайцзицюань»), издатель — Госкомспорт.
53. В 1963 году издана — «Чжунхуа гошу тайцзицюань цзяоцай» («Учебные материалы по китайскому национальному искусству тайцзицюань»), автор — Чэнь Паньлин.
54. В 1963 году издана — «Уши тайцзицюань» («Тайцзицюань У Юйсяна»), автор — Хао Шаожу.
55. В 1963 году издана — «Янши тайцзицюань» («Тайцзицюань семьи Ян»), автор — Фу Чжунвэнь.
56. В 1963 году издана — «Чэньши тайцзицюань» («Тайцзицюань семьи Чэнь»), авторы — Шэнь Цзячжэнь, Гу Люсинь.
57. В 1963 году издана — «Тайцзицюань ши» («Объяснение смысла тайцзицюань»), автор — Сюн Янхэ.
58. В 1964 году издана — «Тайцзицюань яньцзю» («Исследование тайцзицюань»), авторы — Тан Хао Гу Люсинь.
59. В 1965 году издана — «Тайцзицюань цзинцзянь» («Разберёмся в сути тайцзицюань»), автор — Чжэн Тяньсюн.
60. В 1967 году издана — «Суньши тайцзицюань» («Тайцзицюань семьи Сунь»), автор — Цзюй Хао.
61. В 1967 году издана — «Луши тайцзицюань цюаньшуляньфа яньцзю» («Исследование тренировочных методов кулачного искусства тайцзи семьи Лу»), автор — Лу Тяньюй.
62. В 1967 году издана — «Чжэн-цзы тайцзицюань цзюсю синьфа» («Новый метод самостоятельного освоения тайцзицюань учителя Чжэна»), автор — Чжэн Маньцин.
63. В 1967 году издана — «Лиши цзинцзянь тайцзицюань» («Краткая суть тайцзицюань семьи Ли»), автор — Ли Иньань.
64. В 1970 году издана — «Тайцзицюань сюэ» («Учение тайцзицюань»), автор — Сун Чжицзянь.
65. В 1973 году издана — «Тайцзицюань яои» («Необходимый смысл тайцзицюань»), автор — Хуан Вэньшань.
66. В 1973 году издана — «Тайцзицюань фавэй» («Проявление скрытого в тайцзицюань»), автор — Сюй Чжэнь.
67. В 1973 году издана — «Цзяньхуа тайцзицюань» («Упрощённое тайцзицюань»), составлена отделом ушу Госкомспорта в 1956 году.
68. В 1979 году издана — «Люхэбафацюань тушо» («Иллюстрированное объяснение люхэбафацюань»), автор — Чэнь Ижэнь.
69. В 1980 году издана — «Тайцзицюань цзя юй туйшоу» («Тайцзицюань: каркас и толкание руками»), авторы — Лю Ваньцан, Лю Шицяо.

70. В 1980 году издана — «Тайцзицюань дуй-лянь» («Парная тренировка тайцзицюань»), автор — Ша Гочжэн.

Приложение 4. Общий рассказ о происхождении стилей тайцзицюань

(автор У Вэньхань)

статья опубликована в журнале «Ухунь»* № 5/1995)

Тайцзицюань начало дробиться на стили в конце династии Цин начале периода Китайской республики. Ма Либо в «Делении на стили»¹ написал: «В современном тайцзицюань существует три направления: 1 — семьи Чэнь в провинции Хэнань, 2 — Ян Лучаня в Юннани, 3 — направление Хао в Юннани, идущее от господина Вэйчжэня и преподаваемое господином Ли Юю». В 1930-х годах Тан Хао на основании документов направлений Чэнь, Ян У (Юйсяна) и Сунь, а также полевых исследований в Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань, выделил 11 направлений тайцзицюань.

* Один из самых популярных китайских журналов по ушу, выходящий с 1984 года; название переводится как «Боевой дух». Сначала выходил как приложение к «Бэйцзинтиюй» («Физвоспитание в Пекине»), с 1985 года — независимое издание.

¹ Предисловие к книге «Анналы тайцзицюань рода Ли», опубликованной в 1935 году — прим, перев.

В начале 1960-х годов ответственные работники поручили господам Гу Люсиню, Фу Чжунвэню, Хао Шаою, Сюй Чэньи и Сунь Цзяньюнь подготовить к изданию материалы по тайцзицюань в вариантах Чэнь (Факэ), Ян (Чэнфу), У (Юйсяна), У (Цзяньцюаня) и Сунь (Лутана), в связи с чем сформировалась версия о том, что тайцзицюань делится на пять больших направлений. Однако на самом деле какую бы классификацию мы ни взяли — хоть версию господина Тан Хао с одиннадцатью направлениями, хоть версию 1950-60-х про «пять крупных школ» — ни одна из них не может отразить всего многообразия, сложившегося за более чем столетнюю историю развития тайцзицюань. Грубо, с момента, когда в конце династии Цин Ян Лучань стал распространять тайцзицюань, можно выделить семь крупных течений, однако в течениях есть подтечения, каждая крупная ветвь в свою очередь дробится на малые ветви. Далее мы рассмотрим обстоятельства возникновения и развития каждой из ветвей, с должным уважением относясь к важнейшим представителям всех направлений.

1. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ИЗ ЧЭНЬЦЯГОУ

Самая старая ветвь происходит из Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань. О ее происхождении существует три версии. Согласно первой, Ван Цзуньюэ обучил Цзян Фа, Цзян Фа обучил Чэнь Чансина, Чэнь Чансин обучил Ян Лучаня. Это самая старая изустно передаваемая легенда. Вторая версия утверждает, что создателем тайцзицюань был первый представитель рода Чэнь в Чэньцзягоу — господин Чэнь Бу. Эта версия впервые встречается в предисловии к книге Чэнь Синя «Чэньши тайцзицюань тушо»². Третья версия гласит, что создателем тайцзицюань был представитель девятого поколения рода Чэнь в Чэньцзягоу господин Чэнь Вантин. Первым эту версию огласил Тан Хао, и сегодня ее придерживается большинство практикующих данное направление стиля.

Примерно во время Опиумных войн в тайцзицюань деревни Чэньцзягоу имелись три представителя — Чэнь Чансин (1770–1853), а также братья Чэнь Юхэн и Чэнь Юбэнь, формы в их исполнении были неодинаковы, и современники называли формы в исполнении Чэнь Чансина «каркасом больших кругов», а формы в исполнении братьев Чэнь Юхэна и Чэнь Юбэня — «каркасом малых кругов».

²«Иллюстрированное разъяснение тайцзицюань семьи Чэнь» — прим. перев.

Чэнь Юбэнь был линьгуншэном³, то есть человеком образованным, у него была самая красивая техника и он в свое время был сравнительно известен. Его преемниками стали племянники Чжуншэнь (1809–1871) и Лишэнь (1809–1865). Второй сын Чжуншэня — Чэнь Синь по прозвищу Пиньсань (1849–1929) — с детства получил образование, и когда на старости лет он увидел, что тайцзицюань молниеносно распространилось по всем городам, что бесчисленное количество уважаемых людей увлеклось им, то с энтузиазмом взялся за написание книг, и создал «Чэньши тайцзицюань тушо». В 1933 году этот драгоценный труд был опубликован кайфэнским издательством «Каймин». В 1935 году Чэнь Чжаопи издал «Чэньши тайцзицюань хуйбянь»⁴, в который включил работу Чэнь Синя. Но хотя работа Чэнь Синя и попала в мир, владеющих чэньюбэневским «каркасом малых кругов» немного, и если не предпринять дополнительных усилий, то это искусство может вообще кануть в Лету.

У Чэнь Чансина было пять сыновей, четвертый из них — Гэньюнь — преемствовал его искусство. Старший сын Гэньюня — Чэнь Яньнянь, и второй сын Чэнь Яньси были искусны в тайцзицюань. Старший сын Яньняня — Лянькэ — работал в поле, Дэнкэ занялся торговлей. Старший сын Дэнкэ — Чжаопи, прозванный Цифу (1893–1972) — с детства обучался у дяди отца — Яньси — и у родича Чэнь Синя. В 1928 году он был приглашен преподавать кулачное искусство в Бэйпин, в 1930 году с этой же целью отправился в Нанкин. После «инцидента 7 июля»⁵ преподавал в Лояне, Сиани и Кайфэне. Автор «Чэньши тайцзицюань хуйбянь». Основные преемники традиции — Чэнь Чжэнлэй (сын единоутробного брата Чжаотана) и Ван Сиань.

Сын Чэнь Яньси — Чэнь Факэ (1887–1957) — с детства преемствовал семейное учение, техникой овладел глубоко. В октябре 1928 года был приглашен преподавать кулачное искусство в Бэйпин. В туйшоу мог применять захваты, опрокидывания, отбрасывания и удары. Янчан (младший сын) написал прославляющее его стихотворение:

³ При династиях Мин и Цин в системе государственных экзаменов «кэцзюй» звание «линьшэнь» получали лучшие студенты, которые прошли по конкурсу в число получающих казённый продовольственный паёк, звание «гунишэнь» — лучшие студенты, представляемые ко двору в качестве кандидатов на поступление в Государственное училище или даже на дворцовые экзамены на чины и должности 7-го класса — прим. перев.

⁴ «Сборник материалов по тайцзицюань семьи Чэнь» — прим. перев.

⁵ 7 июля 1937 года началась Японо-китайская война (т. н. Антияпонская война) — прим. перев.

*«Все школы тайцзи издавна уважали стиль Ян;
Медленностью и протяженностью, мягкостью
и согласием добиваясь победы.
Неожиданно господин Чэнь водрузил другое знамя;
Формы с использованием усилия обматывания шелком
необычайно мощны».*

Учиться у него стремились многие, преемниками традиции стали Ли Цзяньхуа, Шэнь Цзячжэн, Лэй Муни, Ли Цзиньбу и младший сын Чэнь Чжаокуй. В начале 1960-х издательство «Народный спорт» поручило Шэнь Цзячжэну (1891–1972) и Гу Люсиню подготовить сборник «Чэньши тайцзицюань»⁶, куда вошли формы Факэ, благодаря чему современное чэньское тайцзи следует манере кулачных форм Факэ.

2. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ИЗ ЧЖАОБАО

Деревня Чжаобао расположена к востоку от административного центра уезда Вэньсянь

провинции Хэнань и являлась отдельным предместьем, через которое шел транспортный поток и где осуществлялась торговля. Как сказано в книге Ду Юаньхуа «Тайцзицюань чжэнцзун»⁷ (издана в 1935 году), первооснователем тайцзицюань деревни Чжаобао является Чжан Саньфэн с гор Удан, в наше время распространяется от Цзян Фа, жившего при династии Мин. Чэнь Цинпин (1795–1868), который был моложе Чэнь Чансина, являлся знаменитым учителем кулачного искусства деревни Чжаобао, у него было много учеников, важнейшими преемниками традиции были Хэ Чжаоюань, Ню Фаху, Жэнь Чанчунь, Ли Цзочжи, Ли Цзиньянь, Чжан Кай, Чжан Инчан и Чэнь Цзиньян.

⁶ «Тайцзицюань семьи Чэнь» — прим. перев.

⁷ «Ортодоксальное тайцзицюань» — прим. перев.

До недавнего времени тайцзицюань деревни Чжаобао практически не развивалось. В 1920-х годах, когда тайцзицюань стало самым быстрораспространяющимся в Китае видом *гошу*, чжаобаоский учитель кулачного искусства Хэ Цинси (внук Хэ Чжаоюаня) обучил много учеников, очень широко распространив чжаобаоское тайцзи. В 1931 году он, взяв с собой ученика Чжэн Бонна, отправился в Кайфэн для участия в поединках на помосте и взял приз, что заложило основу для последующего уважения к чжаобаоскому тайцзи. Знаменитые ученики: Чжэн Уцин, Чжэн Боин, Хао Юймин, Ли Цзюньсю, Хэ Сюэсинь (племянник).

После «инцидента 7 июля» Чжэн Уцин (1894–1984) и Чжэн Воин (1904–1961) переехали в Сиань, где зарабатывали на жизнь преподаванием кулачного искусства. Формы в исполнении Чжэн Уцина были маленькими, проработанными до мелочей, ловкими и мягкими; в туй-шоу он многократно трансформировал малые круги, редко находился равный ему по силам. Благодаря этому его манера стала глубоко уважаться любителями ушу Северо-Запада. Формы в исполнении Чжэн Воина выполнялись на большом пространстве, делались относительно быстро; в туйшоу он применял удивительную технику, особенно искусен был в методах опирания, чем восхитил Западную столицу⁸. Чжаобаоское тайцзицюань широко распространилось в провинциях Северо-Запада, и в основном это заслуга именно этих двух человек. Потому современники называли эту пару «Сианьские два Чжэна», а преподаваемое ими кулачное искусство — «Тайцзицюань семьи Хэ».

Учеников у «двух Чжэнов» было много — Чжэн Цзюнь, Ли Даофэн, Ли Суйчэн, Лю Жуй, Сун Вэньхуа, Цзи Чансю (ученики Чжэн Уцина), Чжан Хундао, Ян Баньтай, Жэнь Чжи, Чжэн Хунле (ученики Чжэн Бонна). Цзи Чансю и Сун Вэньхуа принесли тайцзицюань семьи Хэ в Гонконг и страны Юго-Восточной Азии.

Хэ Сюэсинь — племянник Хэ Цинси — во время Антияпонской войны преподавал кулачное искусство в Баоцзи. У него «преемствовали рясу и патру» сыновья Шиин и Шицзюнь. Сегодня потомками рода Хэ в Чжаобао являются Хэ Сюэцзянь и Хэ Шаопин, оба активно распространяют переданное по наследству кулачное искусство.

3. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ ЯН

Создано Ян Лучанем (по имени Фукуй, 1799–1872), жившем в Юннани провинции Хэбэй при династии Цин. Он в детстве обучился у Чэнь Чансина, взрослым вернулся в родные места и занялся профессиональным преподаванием кулачного искусства, позднее при посредничестве односельчанина У Жуцина⁹ переехал преподавать кулачное искусство в Пекин. В «Жизнеописании У Юйсяна» сказано: «Старший брат Цзэтан также обожал кулачное искусство, как только позволяли дела — он старался тренироваться, был прославлен в то время. В Ведомстве Наказаний все уважали его мастерство, и хотели, чтобы он уговорил своего младшего брата

⁸ *То есть Сиань* — прим. перев.

⁹ *По прозвищу Цзэтан, старший брат У Юйсяна, служил в ведомстве наказаний* —

прим. перев.

преподавать. Цзэтан не согласился, но, подумав, рекомендовал столичным учителям своего односельчанина Ян Лучаня, искусство которого также было очень хорошо, потому имя Лучаня и стало известно». Позднее второй сын Ян Лучаня — Баньхоу (1837–1892), и третий сын — Цзяньхоу (1839–1917) преподавали в «Батальоне волшебных тигров»¹⁰ и прославился на всю столицу. В начале периода Китайской республики Сюй Юйшэн основал в Пекине Ассоциацию по изучению физической культуры, и пригласил туда Ян Шаохоу (1862–1930) и Ян Чэнфу (1883–1936) преподавать тайцзицюань; Чжаолинь (по прозвищу Чжэньюань) — сын Ян Фэнхоу (рано умерший старший сын Лучаня) — преподавал кулачное искусство на родине, в результате тайцзи семьи Ян стало широко известно в народе. В 1928 году Ян Чэнфу отправился на юг и преподавал в Шанхае, Нанкине, Ухани, Ханчжоу и Гуанчжоу, принеся тайцзицюань семьи Ян в южные провинции.

Братья Чжаолинь, Шаохоу и Чэнфу хотя и наследовали одно семейное учение, но преподаваемые ими формы были неодинаковы. Чжаолинь изучал кулачное искусство у второго дяди Баньхоу и третьего дяди Цзяньхоу, формы в его исполнении шли плотно и ритмично, удары были и не быстрыми и не медленными; техника Шаохоу в основном шла от дяди Баньхоу, в плотном ритме его форм следовали выбросы усилия; Чэнфу унаследовал от отца широкие и мягкие формы, впоследствии занимающиеся тайцзицюань семьи Ян стали следовать именно той манере, которую демонстрировал Ян Чэнфу на склоне лет.

За несколько поколений преподавания кулачного искусства семьей Ян был накоплен богатый опыт, следуя требованиям времени, они изменяли формы и тренировочные методы, были созданы тренировочные комплексы с саблей-дао, мечом-цзянь, шестом, разработаны методы тренировки туйшоу, на основе первоначального метода туйшоу «одно наступление — одно отступление» были развиты такие методы, как «туйшоу одной рукой на месте», «туйшоу двумя руками на месте», «туйшоу в свободном перемещении», «большое сдергивание», «парная тренировка саньшоу», в результате чего тайцзитуйшоу постепенно развивалось от простого упражнения в углубленный тренировочный метод, привлекло внимание широких масс любителей тайцзицюань, внесло большой вклад в дело пропаганды и распространения тайцзицюань.

¹⁰ *Возможно, опечатка в иероглифе и следует читать «Батальон волшебных механизмов» (так назывался отряд императорской охраны, вооружённый огнестрельным оружием)* — прим. перев.

В связи с ростом грамотности и развитием полиграфии, в 1920-30-х годах Сюй Юйшэн, Ян Чэнфу, Чэнь Вэймин, У Чжицин и Дун Инцзе опубликовали иллюстрированные разъяснения и специализированные монографии по тайцзицюань. Такие преемники традиции семьи Ян как Цуй Иши, Чжу Гуйтин, Чэнь Вэймин, Ли Ясюань, Фу Чжунвэнь и Ян Чжэньдо после Освобождения преподавали в Пекине, Шанхае, Сычуани, Шаньси; Дун Инцзе, Ян Шоучжун и Чжэн Маньцин обучали учеников в Гонконге, на Тайване и в США, чем внесли огромный вклад в повсеместное распространение тайцзицюань.

Помимо указанных, в тайцзицюань семьи Ян существует еще несколько мелких направлений, представленных далее.

1) «Старый каркас семьи Ян». При Цинском дворе был старший дворцовый евнух по фамилии Лю (имя не сохранилось), он обучался у Ян Лучаня, когда последний был уже стар, и техникой овладел довольно хорошо. Лю обучил Чжан Сюэчжэна, Чжан обучил Чжэн Баоцина (из Синтая провинции Хэбэй). Господин Чжэн в 1930-40-х преподавал кулачное искусство в Синтае, а также в Янцюане провинции Шаньси, и обучал именно этой разновидности. Его учеником стал Цзя Гэньюнь. Более двадцати лет назад брат Гэньюнь провел для меня несколько демонстраций, его кулачные формы во многом отличались от повсеместно распространенной версии, идущей от Ян Чэнфу. Недавно Ян Юншэн — ученик

учителя Цзя — написал статью, согласно которой в Синтае и в провинции Шаньси есть еще немало людей, знакомых с этой формой тайцзицюань. Они как раз сейчас систематизируют и активно распространяют эту древнюю форму кулачного искусства.

2) **«Направление внутренних покоев»**. Когда Ян Лучань преподавал кулачное искусство, то у него занимался потомок знатного рода Фу Чжоу, позднее Фу Чжоу обучил Фу Ина (Фу Баочэнь), Фу Ин обучил гао Цзыфаня, Пан Тяньбао и Сяо Гунчжо. Сяо Гунчжо преподавал «направление внутренних покоев» тайцзицюань семьи Ян в Баодине провинции Хэбэй. В программу обучения входят «старый каркас», «большой каркас», «длинный кулак», «13 общих форм» («13 методов внутренней пилюли»), «30 приемов поединка», «малые девять небес», «поздненебесные методы», «меч Великого предела», «10 смертельных мечей».

3) **«Тайцзицюань Ян Баньхоу»**. Идет от Ли Ваньчэна, который обучался у уже старого Ян Баньхоу, передается в Юннани-Гуанфу. Ученик Ли Ваньчэна Цзя Чжисян и его сын Цзя Аньшу сейчас активно распространяют эту ветвь (см. в 8-м номере журнала «Ухунь» за 1994 год статью Ань Юйчуня «Где искать кулачный каркас Баньхоу»).

4) **«Тайцзицюань семьи Ся»**. Передается от Ся Госюня — ученика семьи Ян, который, взяв за основу тайцзицюань, добавил туда достоинства синьи и багуа и создал новую ветвь тайцзицюань. Там 56 форм. Особенность — в нацеленности на реальный бой, комплекс можно отрабатывать как в одиночку, так и в паре. В каждой отдельной кулачной форме есть малые кулачные формы, например в «Опрокидывать реки и переворачивать моря» есть четыре отдельные формы — «Нога под юбкой», «Ветер сдувающий с земли», «Гора Тай-шань давит на макушку» и «Гереть рукой и атаковать с ударом», таким образом в формах есть формы, кольца окружают кольца, верх и низ совместно двигаются, три уровня непрерывно бьют. Учениками Ся Госюня были Ли Юнпин и Ван Гунфу. Ли обучил Сунь Юнкуня. Данное направление передается в южной части провинции Шаньдун.

4. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ У ЮЙСЯНА

Создано жившим при династии Цин в Юннани провинции Хэбэй У Юйсяном (1812–1880), широко передаваться начало от представителя третьего поколения Хао Вэйчжэня (по имени Хэ, 1849–1907), распространено на юге провинции Хэбэй и севере провинции Хэнань, а также в Шанхае и провинциях Северо-Востока. В старое время ее часто называли «каркасом Хао», после Освобождения стали называть «тайцзицюань У Юйсяна». За его подробным описанием читатель отсылается к 8 и 9 номерам журнала «Ухунь» за 1994 год, к статье «Тайцзицюань У Юйсяна и основные представители его традиции». Здесь мы расскажем лишь о двух отдельных малых направлениях.

1) **«Каркас Цихэ»**. Создано Ван Цихэ (1889–1930) из деревни Хуаньшуйцунь уезда Жэньсянь провинции Хэбэй. Ван Цихэ вначале изучал стиль саньхуанпаочуй у Лю Инчжоу, потом у Ян Чжэньюаня и Ян Чэнфу изучил тайцзицюань семьи Ян, у Хао Вэйчжэня изучил тайцзицюань У Юйсяна. Обобщив достоинства обоих направлений, он создал новую форму, переданную сыну Ван Цзинфану (1914–1982) и ученикам Лю Чжэньхэю (1903–1982), У Чжэнькуню (7-1992, из Дунлючжуан уезда Жэньсянь), Ли Инцаю (из города Сяян уезда Цзюйлу) и Ши Жуйюню. Данное направление в основном передается в уездах Жэньсянь, Пинсяньсянь и Цзюйлусянь провинции Хэбэй. Ученик Лю Юньхэя — Тань Фэнлинь — преподавал это направление в Тайюани провинции Шаньси.

2) **«Каркас Дунханя»**. Создано Лю Дунханем из уезда Жэньсянь. Лю Дунхань по прозвищу Цзинси с детства у отца Лю Инчжоу изучал стиль саньхуанпаочуй, потом у Ян Чжаолиня и Ян Чэнфу изучил тайцзицюань семьи Ян, у Хао Вэйчжэня изучал тайцзицюань У Юйсяна. Преподавал кулачное искусство в Нанкине, Тайюани и Цзянчжоу. Передаваемые им формы в основном следуют традиции семьи Ян, но вобрали в себя особенности «каркаса Хао», и так как имеют особую манеру, то выделяются в особое направление. Ученики: Цао Хэ, Чжао Шоуци и сын Лю Дянькуй.

5. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ ЛИ

Создано Ли Жуйдуном из Уцина провинции Хэбэй. Жуйдун имел имя Шусюнь (1851–1917) и прозвище Вэньхоу; «Жуйдун» было прозвищем. С детства увлекался боевыми искусствами, изучал стили чоцзяо и таньтуй. На шестой год правления под девизом «Гуансюй» (1880) стал изучать тайцзицюань у ученика Ян Лучаня — у Ван Ланьтина (Ван Ланьтин преподавал, подменяя учителя), потом у Юэ Циншаня изучил стиль юэцзяцюань, у Гань Пэйлиня изучил стиль багуацимэньцюань. Собрав суть различных школ кулачного искусства, он создал тайцзицюань семьи Ли, где были комплексы «кулак небесного уровня» (36 форм, уже утерян), «кулак земного уровня» (72 формы, знают его очень немногие), «кулак человеческого уровня» (также известен как «удар пяти первостихий Великого предела», состоит из четырех дорожек и 88 форм). Выделяют девять видов каркаса — большой, малый, расслабленный, плотный, жесткий, мягкий, быстрый, медленный и средний горизонтальный. Относительно много занимающихся этим направлением в районе Пекин-Тяньцзинь.

У Ли Жуйдуна было три сына и две дочери. Старшая дочь Циин, старший сын Боин, второй сын Чжуньин, вторая дочь Цзюйин и третий сын Сюин — все занимались тайцзицюань. Лучшая техника была у Бонна, в начале периода Китайской республики он преподавал ушу в Бэйпинском университете. Его ученик Цао Бохань после Освобождения эмигрировал в Японию, где преподавал тайцзицюань семьи Ли.

Ученик Ли Сюина — Чжан Ваньшэн из города Ланфан провинции Хэбэй — полностью преемствовал тайцзицюань семьи Ли, в старости приложил большие усилия к распространению тайцзицюань семьи Ли, и сегодня многие занимающиеся тайцзицюань семьи Ли являются последователями его традиции.

6. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ У ЦЗЯНЬЦЮАНЯ

Создано У Цзяньцюанем (1870–1942) из Пекина. Отцом Цзяньцюаня был Цюанью (1834–1902) — маньчжур, который во время службы рассыльным в знаменных войсках изучал кулачное искусство у Ян Лучаня. Вторым сыном Лучаня — Ян Баньхоу (1837–1892) — с детства в родных местах обучался гражданским и военным наукам у У Юйсяна, в двадцатилетнем возрасте прибыл в Пекин чтобы помогать отцу преподавать кулачное искусство, Цюанью пошел к нему в ученики. Формы кулачного искусства в варианте Баньхоу отличались от форм его отца Лучаня, позднее Цюанью обучил обоим вариантам — Лучаня и Баньхоу — своего сына Цзяньцюаня. После того, как монархия была сметена республикой, Цзяньцюань сменил свою маньчжурскую родовую фамилию на китайскую фамилию «У» (в то время немало знаменных маньчжуров взяло себе китайские фамилии). В 1912 году Сюй Юйшэн основал Пекинскую ассоциацию по изучению физической культуры и пригласил У Цзяньцюаня преподавать там кулачные формы Ян Баньхоу (в то время называемые «малым каркасом семьи Ян»). Цзяньцюань часто сравнивал технику со своими собратьями по учебе Ван Маочжаем (1862–1940, из уезда Есянь провинции Шаньдун, в конце династии Цин — начале периода Китайской республики занимался торговлей в Пекине) и Го Сунтином, изучая и реформируя формы кулачного искусства. Посредством упорного труда он разработал новый базовый комплекс кулачного искусства, который впоследствии назвали «тайцзицюань У Цзяньцюаня». В 1927 году У Цзяньцюань был приглашен преподавать кулачное искусство на юге. В 1933 году в Шанхае была основана Ассоциация тайцзицюань Цзяньцюаня. В 1939 году в Шанхае на 10-м этаже здания Молодежного общества на улице Сицзанлу был открыт «Зал Цзяньцюаня», и тайцзицюань У Цзяньцюаня начало широко распространяться на юге. Преемники этого направления Сюй Чжи, У Тунань, Чжу Минь, У Гунь, У Гунцзао, Ма Юэлян и Чжао Шоуцунь издали книги «Тайцзицюань цяншо»¹¹, «Тайцзицюань», «Канцзянь чжинань»¹², внесшие большой вклад в повсеместное распространение тайцзицюань У Цзяньцюаня. Накануне Антияпонской войны

У Туань еще написал книгу «Сюаньсюаньгун тайцзидао»¹³ (позднее известную как «Уши тайцзидао»¹⁴).

¹¹ «Небольшой рассказ о тайцзицюань» — прим. перев.

¹² «Указания по оздоровлению» — прим. перев.

На севере тайцзицюань У Цзяньцюаня в основном распространял Ван Маочжай, потому в то время люди говорили: «На юге — У, на севере — Ван». Его ученики: Ян Юйянь (1887–1982), Лю Гуандоу, Цао Юфу, Сю Пэйсюнь, Ван Лишэн и Ван Цзыин. Из них Ян Юйянь передал традицию очень многим. Ученики Ян Юйяня Ли Бинцы и Вэн Фулинь написали книгу «Уши тайцзицюань цюаньсе шучжэнь»¹⁵; ученик Лю Гуандоу Лю Ваньцан издал «Тайцзицюань цзя юй туйшоу»¹⁶, в обоих этих книгах представлены движения северной ветви тайцзицюань У Цзяньцюаня.

Ученик Ян Юйяня Ван Пэйшэн создал сокращенный комплекс тайцзицюань У Цзяньцюаня из 37 форм, что оказало воздействие на повсеместное распространение тайцзицюань У Цзяньцюаня.

Кулачные формы, переданные учеником Цюанью Чан Юань-тином (1880–1918), сохранили сложные перепрыжки с выбросом усилия исходного варианта, занимающиеся этим направлением называют его «тайцзицюань семьи Чан», и его можно рассматривать как отдельную ветвь тайцзицюань У Цзяньцюаня.

7. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ СУНЬ

Создано Сунь Лутаном (1861–1932) из Пуяна. Сунь Лутан по имени Фуцюань изначально изучал синьциюань у Го Юньшэна, потом у Чэн Тинхуа изучил багуачжан. «Весной третьего года Китайской республики господин Хао (Вэйчжэнь) по приглашению друга приехал погостить в Пекин. По прибытии в Пекин он побывал в Обществе по изучению ушу, в этом обществе было много знаменитых мастеров синьциюань, ...был там Сунь Лутан по имени Фуцюань из уезда Ваньсянь провинции Хэбэй, искусный в синьциюань и багуачжан, услышав про Господина, захотел у него поучиться, но Господин почтительно отказал, его кратким разъяснениям Лутан с радостью добровольно подчинился, прислуживал еще почтительнее» (Хао Яньгэн «Недостойные упоминания в истории события из жизни господина Хао Вэйчжэня»). «Вскоре Господин сильно заболел... Я пригласил врача и купил лекарство, ухаживал день и ночь, через месяц он поправился» (Сунь Лутан «Разъяснение истинного смысла кулачного искусства»). Господин Хао подружился с Лутаном и обучил его искусству тайцзицюань. Позднее Лутан слил синьи, багуа и тайцзи в один стиль и основал собственное направление, которое люди стали называть «тайцзицюань семьи Сунь». Он написал книгу «Тайцзицюань сюэ»¹⁷. Преемники традиции — Сунь Цуньчжоу, Сунь Цзяньюнь, Ху Сифу.

¹³ «Сабля Великого предела сокровеннейшей наработки» — прим. перев.

¹⁴ «Сабля тайцзи У Цзяньцюаня» — прим. перев.

¹⁵ «Истинный рассказ о безоружном и вооружённом тайцзицюань У Цзяньцюаня» — прим. перев.

¹⁶ «Тайцзицюань — каркас и туйшоу» — прим. перев.

¹⁷ «Учение тайцзицюань»

За последние пару столетий тайцзицюань из района Вэнь-сянь-Юннань распространилось по всему Китаю и всему миру, сформировалось много направлений, усилиями поколений мастеров тайцзицюань вспахана земля и засеяны зерна, которые пустили многочисленные корни, что позволило внутреннему содержанию тайцзицюань продвигаться от малого до великого и обогащаться день ото дня.

Приложение 5. Происхождение тайцзицюань

(Автор Юй Шидяо)

Отрывок из книги «Боевая техника малой ветви тайцзицюань семьи Ян»

Имеется две версии происхождения тайцзицюань: согласно первой из них, тайцзицюань было создано в деревне Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань, его создателем был человек из проживающей в Чэньцзягоу семьи Чэнь; согласно другой — тайцзицюань было создано до своего проявления в Чэньцзягоу, его происхождение может быть отнесено ко временам Лянского императора Юань-ди (522 год).

1. ВЕРСИЯ СОЗДАНИЯ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ В ЧЭНЬЦЗЯГОУ

Версия создания тайцзицюань в Чэньцзягоу впервые появляется в книге Чэнь Синя «Иллюстрированное разъяснение тайцзицюань семьи Чэнь» (написана где-то в 1908–1919 годах), где про происхождение тайцзицюань говорится так.

«Мой род Чэнь происходит от Чэнь Го, Шаньцзо перебрался в Хэнань, обосновался в Хэнэй (при Китайской республике переименован в уезд Цинъян), а Бу поселился в Суфэне¹ (Чжоуский У-ван после организации вторжения в царство Су заключил Сус-кого Фэнь-вана в Вэнь, ныне переименованном в Хуайцинфу). При династии Мин на седьмой год правления под девизом «Хунъю»² мой прадед с посмертным именем Бу, помимо работ в поле и чтения книг, иньско-янскими раскрывающимися и закрывающимися движениями всего тела обучал детей и внуков методам истирания риса на основе законов тайцзи, которые потому и названы «тайцзицюань». Тринадцать поколений, передавая их до моего прадеда (посмертное имя — Гунчжао), постигали суть семейной передачи, углубляя ее богатство». Позднее Чэнь Цифу (Чжаопи) в книге «Сборнике материалов по тайцзицюань семьи Чэнь» (издана в 1935 году) в предисловии написал: «При династии Мин на седьмой год правления под девизом «Хунъю» мой прадед Бу переехал из Дахуайшу уезда Хундун провинции Шаньси в деревню Чанъянцунь уезда Вэньсянь провинции Хэнань. Ныне из-за того, что потомков моего рода стало очень много, она переименована в «Чэньцзягоу»³, в десяти ли к западу по дороге сзади ее подпирает горный кряж, называемый Цинфэнлин⁴. В те времена там скрывалось много бандитов, терроризировавших деревенских жителей, Правительственные

¹ В буквальном переводе «Заключение Су» — прим. перев.

² 1374 год — прим. перев.

³ В буквальном переводе «Овраг семьи Чэнь» — прим. перев.

⁴ В буквальном переводе «Кряж чистого ветра» — прим. перев.

⁵ 1662–1722 гг. — прим. перев.

⁶ Также известен как Вантин — прим. перев.

⁷ По некоторым источникам Ли Циюй был вожаком повстанцев, которые в официальных документах именовались «бандитами» — прим. перев.

⁸ По некоторым источникам Ли Циюй был другом Чэнь Цзоутина, поэтому тот просто пришёл в лагерь и уговорил Ли сдаться без боя — прим. перев.

⁹ По некоторым источникам Цзян Фа был одним из военачальников Ли Циюя, т. о. взяв его в слуги Чэнь Цзоутин фактически спас его от казни, чем и объясняется последующая преданность Цзян Фа — прим. перев.

¹⁰ 1771 год — прим. перев.

¹¹ 1853 год — прим. перев.

¹² 1821–1850 гг. — прим. перев.

войска не осмеливались их изловить. Мой прадед, давно искусно владеющий тайцзицюань, воодушевленно воспрянул, возглавил несколько сот человек — сыновей, братьев, деревенских крепких парней и мужиков, атаковал бандитское логово, и в результате победы места стали спокойными. После этого занимающихся стало много, в

деревне организовалось общество по изучению боевого искусства, и это боевое искусство широко распространилось. При династии Цин в годы правления под девизом «Канси»⁵ предок Цзоутин⁶ выдержал экзамен на военный чин, хорошо владел кулачным искусством, в горах уезда Дэнфэн провинции Хэнань победил большого разбойника Ли Цзюя⁷, только вошел в горы — и врагов не стало, крепость сразу покорилась⁸; в горах арестовал и взял в ученики Цзян Фа⁹ и передал ему искусство, когда господин Цзоутин стал стар, то было сделано изображение, где Цзян Фа стоит рядом с ним, до нашего времени оно сохраняется в семейном храме». Также там написано: «Мой высокий предок господин Чансин родился в час **цзи** шестнадцатого дня восьмого месяца тридцать шестого года правления под девизом «Цяньлун»¹⁰, ушел в час **сюй** в начале третьего месяца третьего года правления под девизом «Сяньфэн»¹¹, было ему тогда восемьдесят три года. К годам правления под девизом «Даогуан»¹² отлично овладел кулачным искусством, когда стоял в толпе из сотен и тысяч человек, то как бы его ни толкали и ни теснили — его ноги не сдвигались ни на волосок, приблизившиеся к его телу не могли с ним столкнуться, подобно тому как вода обтекает лежащий в ней камень. Люди того времени называли его «Господин Великий Князь с таблицы предков», знаменитым из его учеников является Ян Фукуй по прозванию Лучань из Гуанпинфу, у которого была очень яркая биография и который стал широко известен благодаря кулачному учению семьи Чэнь».

Из процитированных отрывков следует, что тайцзицюань было создано Чэнь Бу при династии Мин на седьмой год правления под девизом «Хунь» (1374), позднее передавалось до Чэнь Чансина (1771–1853). Чэнь Чансин обучил не принадлежавшего к семье Ян Лучаня.

В 1930 году Тан Хао по приглашению Чэнь Цзымина отправился в Чэньцзягоу для исследования тайцзицюань, получил доступ к «Семейным хроникам рода Чэнь», где против представителя девятого поколения рода Чэнь — Чэнь Вантина (Цзоутина) имелась запись: «Что за годы — носил кольчугу и держал меч, изничтожил массы скверны, не раз опрокидывал тайные замыслы! Удостаиваться милостей — напрасно! Сейчас уже стар и при смерти, спустится к Желтому Двору-и свиток последует за телом. В свободное время создавал кулачное искусство, в рабочее — пахал землю, когда оставалось время — обучал братьев, сыновей и внуков, стали драконами и тиграми...» На основании этого Гу Люсинь сделал вывод, что Чэнь Вантин «творчески соединил все с даоин и туна, в результате чего на тренировке льешь пот, но не задыхаешься». Это мнение можно найти в книге Тан Хао и ГуЛюсиня «Исследование тайцзицюань» (издана в 1964 году). В опубликованной в ней версии о создании тайцзицюань Чэнь Вантином была серьезная ошибка, цензор¹³ по историческим делам из уезда Лулун провинции Гуанси перепутали с военачальником (сюцаем) Чэнь Вантином из Чэньцзягоу¹⁴. Гу Люсинь исправил эту ошибку в «Спортивной газете» от 6 сентября 1980 года в заметке «После прочтения 'Малого изучения боевых следов тайцзи'». Полный текст его ответа таков.

¹³ Цензоры надзирали за правильным исполнением обязанностей всем управленческим аппаратом и принимали все необходимые для этого меры — прим. перев.

¹⁴ В их именах последние иероглифы чуть-чуть различаются, но читаются одинаково — прим. перев.

¹⁵ При династии Мин пограничный район Ляодун занимал прибрежные земли Ляодунского залива от Шаньхайгуаня до Ляодунского полуострова, весь полуостров и территорию к северу от него вплоть до современного Шуанмяоцзы — прим. перев.

«Спортивная газета» 28 апреля опубликовала статью товарища У Гу 'Малое изучение боевых следов тайцзи', которая в целом написана очень хорошо. Однако в истории о принесении тайцзицюань в Чэньцзягоу Чэнь Вантином чэньцзягоуский Чэнь Вантин (в семейных хрониках его имя записано одними иероглифами, в родовых хрониках и на могильной стеле — другими) ошибочно спутан сляодунским¹⁵ цензором Чэнь Вантином. Я и

сам ранее допускал подобные ошибки: у двух людей одинаковые фамилии, одинаковые имена, жили в одно время, *оба отличились на военном поприще, оба удостоивались высочайших милостей* — вот и принимал их за одного и того же человека, такие ошибочные версии содержатся в книгах «Тайцзицюань семьи Чэнь» и «Исследование тайцзицюань». В 1964 году в «Новом спорте» была опубликована статья, где было исправление: 'Цензор Чэнь Вантин из уезда Лулун был обвинен в 1693 году и подвергнут мучительной смерти в родной деревне'. В «Хрониках уезда Вэньсянь» есть «Биография У Цунхая», где упоминается, что «Чэнь Вантин из деревенских охранных войск» в 1643 году командуя деревенскими войсками под управлением начальника уезда У Цунхая отбил нападение атаковавших город «бродячих бандитов». Я очень благодарен читателям, указавшим мне на ошибку, в результате чего пришлось вносить исправления в две книги. Однако из-за беспорядков, вызванных Линь Бяо и «бандой четырех»¹⁶, я не мог сделать этого ранее. Сейчас товарищ У Гу продолжает повторять мою ошибку, надо теперь же прояснить это дело: создавший в начале династии Цин тайцзицюань Чэнь Вантин из Чэньцзягоу никак не связан с цензором Чэнь Вантином.

2. ВЕРСИЯ СОЗДАНИЯ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ДО ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ В ЧЭНЬЦЗЯГОУ

1) Самые ранние упоминания о тайцзицюань

Из исследования У Тунаня:

¹⁶ Имеется в виду «Великая пролетарская Культурная революция» 1966 — 76 гг. — прим. перев.

¹⁷ Учёная степень в старом Китае — прим. перев.

Самые ранние упоминания о тайцзицюань относятся к Периоду Южных и Северных Династий. В период Южных династий (Сун, Ци, Лян, Чэнь) при династии Лян (502–557) жил начальник округа Шэчжоу Чэн Линей (по прозвищу Юаньди, из Сюнина округа Хуйчжоу, что в Цзяннани), его тайцзицюань передается от Хань Гунъюэ. После этого в ходе более пятисот лет передачи до Чэн Би название «тайцзицюань» сменилось на «сяо цзю тянь», Би был *цзиньши*¹⁷ при династии Сун в годы правления под девизом «Шаосин» (1131–1163), он изучал «Книгу перемен», написал книгу «Коллекция с реки Миншуй», где упоминает «сяо цзю тянь», позднее, когда при династии Мин «Коллекция с реки Миншуй» была упорядочена, смысл книги о «сяо цзю тянь» был утерян. Сохранившиеся до наших времен названия форм из «сяо цзю тянь» таковы:

- семизвездные восемь шагов
- раскрыть небесные врата
- уколоть парчу с изнанки
- поднять руки
- лежавший тигр перепрыгивает горный ручей
- одиночный хлыст
- стрелять из лука в дикого гуся
- снующий челнок
- белый журавль поднимается в воздух
- большой удар в промежность
- малый удар в промежность
- цветок под листком
- поймать воробья за хвост
- ладонь восьми сторон

К необходимым наставлениям этого искусства относятся «Пять хроник использования наработки», «Рифмованные правила о собирании четырех характеров к истоку». В

необходимых наставлениях по использованию наработки говорится, что «превосходишь формы внешне, достигаешь его сердцевины, человек не знает меня, я единственный знаю человека».

2) Упоминания о Чжан Саньфэне

Чжан Саньфэн — одна из ключевых персон истории тайцзицюань. О Чжан Саньфэне имеются следующие упоминания в исторических документах.

1. «История династии Мин», раздел «Жизнеописания магов»

Чжан Саньфэн из Ичжоу, что в Ляодуне, имя-Цюань, другое имя- Цзюньши, Саньфэн-это прозвище. Так как он был неряшливым, то его называли Чжан Неряшливый. Высокий и крупный, с обликом черепахи и спиной журавля, с большими ушами и круглыми глазами, усы были подобны секире-цзи. И в жару и в стужу носил лишь накидку из травы или сутану, мог съесть целый шэн или даже доу риса, то мог есть несколько дней, а мог не есть несколько месяцев. Читая книги пробежал глазами — и уже не забывал, путешествовал нигде не задерживаясь, как облако за день проходит тысячу ли. Любил шутить и смеяться, нисколько не считаясь ни с кем. Однажды, обойдя горы Удан, он сказал: «Эти горы в один прекрасный день непременно станут очень популярными». Когда храмы Улун, Наньян и Цзысяо были разрушены войсками, то Саньфэн с учениками, покинув терновник, орешник и щербень, сделали шалаши из травы и стали жить в них, а потом ушли и оттуда. Император Тай-цзу¹⁸, услышав про него, на 24-й год правления под девизом «Хунъу»¹⁹ отправил экспедицию на его поиски, но они окончились неудачей. Позднее Саньфэн поселился в Баоцзи в даосском храме Цзиньтайгуан. Однажды он сказал, что сейчас умрет, составил оду и отошел, уездные жители обрядили его и положили в гроб. При погребении из гроба послышались звуки, а когда гроб открыли, чтобы посмотреть, что происходит, то Саньфэн воскрес и ушел в Сычуань, чтобы посмотреть на шуского мудрого князя, потом вернулся в Удан, пересек реку Ханьшуй в нижнем течении, и там его следы еще более удивительны. В годы правления под девизом «Юнлэ»²⁰ император Чэн-цзу²¹ отправил на его поиски Ху И на вместе с Чжу Сяном из внутренней свиты, дав им богатые дары для вручения, они исходили все края и закоулси, искали несколько лет, но так и не встретили... На третий год правления под девизом «Тяньшунь»²² император Ин-цзун²³ рескриптом пожаловал ему звание «истинного мужа, постигшего трансформации тайного и явного», как он умер — никто не знает.

2. Мин Ланьин «Семь образцовых сочинений»

Чжан-святой по имени Цзюньбао, по прозвищу Цюань, другое прозвище — Сюаньсюань, иногда люди называли его Чжан Неряшливый. На третий год правления под девизом «Тяньшунь» был принят императором, где я лично увидел его облик, усы у него были вертикальны, увязанные пучком волосы висели за спиной, очень темное лицо, большой живот, при себе имел конусовидную шляпу. Там был оглашен рескрипт, пожаловавший ему звание «истинного мужа, постигшего трансформации тайного и явного».

3. «Эпитафия памяти Чжан Саньфэна» (в даосском храме Цзиньтайгуан города Баоцзи провинции Шэньси)

¹⁸ Чжу Юаньчжан, основатель династии Мин, царствовал с 1368 по 1398 годы, посмертное храмовое имя — Тай-цзу — прим. перев.

¹⁹ 1391 год — прим. перев.

²⁰ 1403–1424 гг. — прим. перев.

²¹ Чжу Ди, четвертый сын Чжу Юаньчжана — прим. перев.

²² 1459 год — прим. перев.

²³ Чжу Цижэнь, правил с 1436 года, в 1449 году попал в плен к пиратам, в 1456 году вернулся и, свергнув младшего брата, вновь сел на трон, процарствовал до 1464 года — прим. перев.

²⁴ 1435 год — прим. перев.

В месяц гуй-чоу восьмого года правления под девизом «Сюаньдэ»²⁴ была изложена идея четвертому помощнику младшего заместителя главы Ведомства Чинов провинции Шэньси Чжан Юнхуаню из Наньяна.

В месяц и-чоу десятого года правления под девизом «Чжэнтун»²⁵ (1445 год — прим. перев.) в Академии Ханьлинъ сочинили текст, Чэнь Цан и Лю Цзюнь сделали надпись на камне, толкователи эдиктов конфуцианцы из уезда Баоцзи Ло Шань и Чжан Лянь расписали ее киноварью, а помощник начальника уезда Баоцзи привез камень и воздвиг стелу.

Когда я был мал, мой покойный отец был начальником округа Цзюньчжоу, был пожалован званием заместителя главы Ведомства Чинов, людям говорил: Истинный Святой из Баоцзи провинции Шэньси, в середине правления династии Юань в храме Тайцингун уезда Луи области Кайфэн провинции Хэнань постригся в монахи. Мои предки — из кайфэнского уезда Шичэн, Шичэн и Луи имели очень изрезанную общую границу, моя семья жила от храма всего в пятнадцати ли, Истинный Святой познакомился с моим прадедом Жуном, часто приходил к нему домой, которая стала жертвовать в пользу храма, был близким другом семьи, любил усердно заниматься с моим отцом Шулянем. В конце династии Юань, спасаясь от армии, мой отец перебрался в соседний уезд и по приписным документам стал числиться его жителем. Истинный Святой в годы правления под девизом «Хунь» пришел в даосский храм Юйянгуань, что находился у западной заставы, где очень близко сошелся с даосом Ли Байюнем, и они прожили вместе несколько месяцев. В то время мне было тринадцать, и я учился в этом храме. Истинный Святой спросил: «Ты из какой семьи?» Я ответил: «Раньше мой отец жил в Шичэне, его звать Чжан Шулянь, но моя семья была вынуждена бежать сюда». Истинный Святой сказал: «Я — Чжан Неряшливый, ранее в Шичэне много раз удостоивался приглашения в вашу семью, а Чжан Жун — случайно не твой предок?» Я ответил: «Жун — мой прадед». Истинный Святой сказал: «Я несколько раз видел этого раннерожденного, учись настойчиво — и тогда станешь чиновником пятого ранга». В следующем месяце Истинный Святой ушел на север. Я вместе с господином Байюнем проводил его до северной заставы, после чего увидели, как Истинный Святой пошел не касаясь земли. Начиналось правление под девизом «Юнлэ».

Когда император укрепился на троне²⁶, то он отправил на поиски Ху И на с дарами.

²⁵ 1445 год — прим. перев.

²⁶ После смерти основателя династии Мин случилась небольшая граж-данская война между претендентами на престол — прим. перев.

Обойдя в его поисках все знаменитые горы, он повстречался со мной, я был чиновником — начальником жезлоносцев, полностью описал ему свою встречу с Истинным Святым в молодости, после чего мы отправились на поиски, но в округе Цзюньчжоу в горах Удан не смогли его встретить, и Господин вернулся в столицу для повторного доклада.

Высочайше Господин вновь был направлен на поиски, с указанием непременно найти Истинного Святого, я был повышен до начальника области, и приказал заниматься искусством управления журавлями в упряжке, но в течение нескольких десятков лет это не дало результата. Хоть я встречался с ним и в молодости, но память об этом сохранил в сердце, и ныне, будучи в поездке по подвластным землям, когда прибыл в Баоцзи, то в свободное от службы время дошел до пещеры, в которой Истинный Святой занимался совершенствованием, о чем и помещаю еще одно послесловие, написанное вульгарным языком:

*Сам взлетал приближаясь к ста веснам,
вновь опускался к пещере святого рождаясь в пыли.
Дым рассеялся и киноварь ушла — опустел треножник,
талантов полно — в персиковом саду не видно людей.
Господин семьи организовал охрану по причине взаимного*

знакомства,
долго ждать — небесная колесница прибудет темной ночью.
В Баоцзи в уездах Чжисянь и Басянь поздравляют героев.
Начальник жезлоносцев послушно следует чистой реке.
Делопроизводитель в Баоине Сюй Сян конфуцианское учение постигал.
Воздвигнуто в счастливый день девятого месяца знаков жэнь-у шестого года
правления под девизом «Тяньшунь»²⁷
Великой династии Мин.

Из вышеприведенных исторических документов очевидно, что такой человек, как Чжан Саньфэн, действительно существовал, и даже попал в официальную историю. Однако в этих исторических документах нет ни единого упоминания о том, что Чжан Саньфэн имел хоть какое-то отношение к боевым искусствам.

3) Упоминания о кулаке внутренней семьи Чжан Саньфэна с гор Удан

²⁷ 1462 год — прим. перев.

У Тунань называет кулачные методы внутренней семьи Чжан Саньфэна с гор Удан «Южной ветвью тайцзицюань», с ней связаны следующие наиболее важные исторические документы.

1. «Тексты и наброски Наньлэя», раздел «Надпись на могиле Ван Чжэннаня» (отрывок)

«Шаолин прославился в Поднебесной кулачными храбрецами, но в основном в этом искусстве бьют людей, это там считается высшим. В так называемой внутренней семье покоем покоряют движение, нарушат — воспользуешься и набросишься, этим отличается от шаолиня, который именуют внешней семьей, впервые это направление проявил живший при династии Сун Чжан Саньфэн. Саньфэн был киноварным человеком с гор Удан, император Хуй-цзун зазывал его. Однажды в пути во сне божество передало ему кулачное искусство, очнувшись, он одним гвоздем убил свыше ста бандитов. Искусство Саньфэна сто лет спустя достигло провинции Шэньси, где лучшим в нем стал Ван Цзун. У Ван Цзуна перенимал науку Чэнь Чжоутун из округа Вэньчжоу, который обучал односельчан. В годы правления под девизом «Цзяцин»²⁸ лучшим в этом искусстве стал Чжан Су ней. Учеников у Сунси было трое-четверо, самыми сильными стали Сы Юэ, Е Цзимэй (Цзиньцюань). Так искусство достигло Сы Юэ. У Сы Юэ и Цзиньцюаня научились У Куньшань, Чжоу Юньцюань, Дань Сынань, Чэнь Чжэньши, Сунь Цзицо, у каждого из них были свои ученики. У Куньшаня научились Ли Тяньму, Сюй Дайюэ; у Тяньму научились Юй Бочжун, У Цилан, Чэнь Маохун; у Юньцюаня научился Лу Шаоци; у Чжэньши научились Дун Фуюй, Ся Чжиси; у Цзицо научились Чай Сюаньмин, Яо Шимань, монах Эр, монах Вэй; ну а у Сынаня обучился Ван Чжэннань». Также сказано: «Чжэннань сказал: Современные люди стилем внутренней семьи не могут похвастаться, потому поддерживают это стилиями внешней семьи, это учение действует, когда одряхлеешь...»

2. «Исходный образец изучения Цзи», раздел «Биография господина Ван Чжэннаня» (отрывок)

«Господин Чжэннань отлично владел двумя искусствами — кулачным боем и стрельбой из лука. Потому он давно и много протыкал тополя, развлекаясь стрельбой из лука, а если говорить только о кулачном искусстве, то в этом Господин был лучшим. Из внешней семьи — Шаолин, это искусство совершенно. Чжан Саньфэн стал искусен в шаолине, вернулся к истокам и обратил их, назвал это внутренней семьей, постиг всю ее суть и полностью превзошел шаолин. У Господина учился Дань Сынань, который единственный постиг все полностью».

Из вышеприведенных двух документов касательно законов кулачного искусства мы можем извлечь следующее:

«Покоем покоряют движение, нарушат — воспользуешься и набросишься».

«Чжан Саньфэн стал искусен в шаолине, вернулся к истокам и обратил их, назвал это внутренней семьей, постиг всю ее суть и полностью превзошел шаолинь».

Запрещалось там следующее: ленивая рассеянность, замедленность, перекошенность, трясущиеся плечи, старческий шаг, грудь колесом, прямая вертикальность, слабые ноги, отошедшие локти, воткнутый кулак, скрученные ягодицы, «раскрыть ворота и поймать тень», сводить две руки вместе.

Натренировывать надо было до совершенства, не следует оглядываться ради подражания чему-либо, доверяешь рукам и действуешь, вдоль и поперек, вперед и назад, знаешь щели и главные сочленения.

В тренировке приемов — тридцать пять: разрубать, скоблить, жестикулировать, стучать, опираться, сдергивать, теснить, вытирать, косить, стучать, качать, взмахивать, рассыпать, серп, шуметь, обертывать, нести на плечах, стричь ножницами, разделять, вспарывать, свертывать, пробивать, цеплять крюком, обуздывать, сверкать, разбавлять, обменивать, строгать, поднимать, переворачивать, давить, испускать, втыкать, скоблить, подцеплять на крюк (в исходном тексте было два пропуска — прим. авт.).

В приседе непрерывно шагать — тело не двигается, ягодицы не торчат.

Кулаки — не во многом, а лишь в усердном натренировании до сути, тогда шесть дорог и применение будет неистоцимым, среди них, разделяя на *инь* и *ян*, получаем всего лишь восемнадцать методов, а их трансформации дают сорок девять.

Кулак подобен сбивающему цветы молоту, слева, справа, в центре, спереди, сзади — везде достигает, нельзя ограничиваться лишь одной стороной.

Приемы собраны отовсюду, из семидесяти двух опрокидываний, тридцати пяти захватов имеем восемнадцать. Из восемнадцати — двенадцать. Ну а из двенадцати концентрируем суть в пяти иероглифах: чтить, затягивать, напрямик, усилие, касаться. В них суть кулачного искусства, чтобы ее изложить — нужно лишь несколько знаков.

Согласно личному опыту автора, самая суть кулачных методов внутренней семьи Чжан Саньфэна сконцентрирована в этих пяти иероглифах, объясняются они так:

²⁹ *Трактат Сюнь Куана, написанный в III веке до н. э.* — прим. перев.

«Чтить» означает «быть осторожным». В «Сюнь-цзы»²⁹ в разделе «Укрепление государства» говорится: *«Царь чтит день, гегемон чтит час».* Смысл этой фразы в том, что путь царя — строить долговременные и далеко идущие планы, путь гегемона — стремиться урвать то, что дает текущий момент. В трактате «О тайцзицюань» есть слова: *«я жертвую собой ради людей, многие ошибочно жертвуют близким, стремясь к далекому, но не зря говорится, что незначительная ошибка в начале пути приводит к расхождению на тысячи ли в конце»* — смысл в этом.

«Затягивать» означает «сжиматься». «О тайцзицюань»: *«Внутри укрепляй цзин и шэнь, внешне выражай спокойствие и праздность».* То, что названо «шэнь» — это внутреннее сжатие.

«Напрямик» означает «близко», смысл в том, чтобы идти кратчайшим путем. «О тайцзицюань»: *«в кривом добивайся прямизны»* — смысл как раз в этом.

«Усилие» означает «выброс», так называемое «внутреннее усилие». Без него можно не рассчитывать на «нарушат- воспользуешься и набросишься», «не следует оглядываться ради подражания чему-либо, доверяешься рукам и действуешь».

«Касаться» означает «слушать». Как у врача — «посмотреть, прослушать, расспросить, коснуться». В «О тайцзицюань» это называется «усилие слышания».

В вышеописанном проявляются законы тайцзицюань, поэтому мы и называем

кулачные методы внутренней семьи Чжан Саньфэна с гор Удан «Южной ветвью тайцзицюань», ныне полностью исчезнувшей.

3. «Хроники области Нинбо», раздел «Биография Чжан Сунси»

Чжан Сунси любил драться, учился у почтенного Сунь Шисаня. Говорят, что эти методы происходят от Чжан Саньфэна, жившего при династии Сун. Саньфэн был киноварным человеком с гор Удан, император Хуй-цзун зазывал его. Однажды во сне божество передало ему кулачное искусство, очнувшись, он одним гвоздем убил свыше ста бандитов, так эти удивительные методы прославились в мире. От Саньфэна и до годов правления под девизом «Цзяцин»³⁰ эти методы были переданы Сы Юэ, и Сунси стал наиболее прославившимся. Сунси был почитаем как истый конфуцианец, к встречным относился с уважением, те же, кто пытался испытать его мастерство — терпели поражение и с извинениями удалялись. Шаолиньские монахи своим мастерством в боевых искусствах были прославлены на всю Поднебесную, и когда начались нападения пиратов-вако — монахов пригласили отбить нападение. Монах лет семидесяти услышал про Сунси и пришел в Нинбо посмотреть на него, но Сунси спрятался и не вышел. Один молодой подстрекатель предложил пойти поискать, и в одной из винных лавок они увидели человека, по смеху монах опознал Чжан Сунси и предложил помериться силами. Сунси сказал, что желающий помериться непременно должен зайти внутрь — официально приглашается, смерти не будет — это он обещает. Сунси сидел, засунув руки в рукава, монах прыжком заскочил внутрь и ударил ногой, Сунси чуть повернул корпус, поднял руку и сопроводил его — и монах улетел как комок грязи, а упав на землю возле лавки, стал молить о пощаде. Однажды в город пришел некий человек и стал требовать схватки с Сунси. Сунси не согласился, а предложил этому человеку взять круглые камни в несколько сот цзиней весом каждый и положить их один на другой. Сказав, что ему — семидесятилетнему человеку — негоже вступать в поединки, Сунси с усмешкой выдохнул и ребром левой ладони расколол три камня на две половинки.

4. Записки о Ван Шичжэне (отшельнике с гор Юйян)

В записках о Ван Шичжэне имеется такой текст: «в технике кулачного искусства Шаолинь — это внешняя семья, Чжан Саньфэн с гор Удан — это внутренняя семья. После Саньфэна с этим связан был Ван Цзун, Ван Цзун передал Чэнь Чжоутуну из Вэньчжоу, Чжоутун жил при династии Мин в годы правления под девизом «Цзяцин». Сегодня эти две семьи широко распространились на востоке Чжэцзяна». Упомянутой здесь Ван Шичжэнь считается тем же человеком, что и живший при царствовании сунского Хуй-цзуна Чжан Саньфэн, и живший на стыке династий Юань и Мин Чжан Саньфэн³¹.

4) Упоминания о наработке Великого предела, передававшейся в семье Сун Юаньцяо

Господин У Тунань в конце правления под девизом «Гуансуй» на первом году правления под девизом «Сюаньтун» (1909) приобрел книгу «О ветвях и происхождении наработки Великого предела, передававшейся в семье Сун», подлинный текст которой таков.

О ветвях и происхождении наработки Великого предела, передававшейся в семье Сун записал Сун Юаньцяо

³¹ У этих двух Саньфэнов разные омонимичные последние иероглифы в именах — прим. перев.

Называющиеся последующими поколениями — не утеряйте этой книги. От меня и ранее, наработка Великого предела передается от весельчака Сюй Сюаньпина, жившего при династии Тан, до меня — четырнадцать поколений. Есть разрывы и есть непрерывность. Господин Сюй был из уезда Шэянь, что в цзяннаньской³² области Хуйчжоуфу, он скрылся из города на гору Яншань — это нынешняя гора Цзяншань, что к югу от областного центра. Рост имел семь чи шесть цуней, усы свисали до пупка, волосы

были длиною до пят, двигался как несущийся конь. Каждый день приносил в город хворост на продажу, продав хворост покупал вина и вечером возвращался. Где был его дом — никто не знал. Ли Во³³ искал его — и не встретил, лишь в стихах описал. В передаваемой наработке Великого предела кулачных названий — тридцать семь, это названия тридцати семи форм. Еще называют «длинный кулак», ибо текут-текут не прерываясь. Общее название — «кулак Великого предела из тридцати семи форм». Список будет позднее.

Четыре прямых направления, четыре угловых направления, руки-облака, натянуть лук и выстрелить в гуся, играть на пиба, атаковать с преградой-перетаскиванием, форма совка для мусора, пара фениксов расправляет крылья, воробей поднимает хвост, одиночный хлыст, поднимание руки вверх, обратное изгоняние обезьяны, заграбастать вокруг колена в разноименном шаге, удар под локтем, повернуться и толкнуть ногой, шагнуть с сажаящим ударом, форма косоного полета, двойной хлыст, перевернуться с преградой-перетаскиванием, снующий челнок нефритовой девы, семь звезд и восемь шагов, высоко тянуться с лошади, одиночный раскрывающийся лотос, оседлать тигра, шаг девяти дворцов, поймать воробья за хвост, гора сквозь спину, на дне моря завернуть жемчужину, щелкнуть пальцами, раскрывающийся лотос и оборот корпуса, удар с нажатием пальцем, двойной раскрывающийся лотос, золотой петух на одной ноге, гора Тайшань рождает ци, развести гриву дикой лошади, словно запечатывая, будто закрывая, разделяющая нога влево и вправо, подцепить дерево пинком ноги, толкнуть и растереть, две взлетающие ноги, обхватить тигра и толкнуть гору, скрестный раскрывающийся лотос — всего сорок два приема. «Четыре прямых направления», «четыре угловых направления», «шаг девяти дворцов», «семь звезд и восемь шагов», «одиночный хлыст», «двойной хлыст», «двойной раскрывающийся лотос» отброшены — вот мое используемое гунфу, мои тридцать семь, от учителя переданные мне. Нужно сначала натренировать одну форму, а затем переходить к следующей, нельзя спешить и изучать все параллельно, все тридцать семь форм. Не важно какую форму изучать сначала, а какую — потом, нужно изучать их с применением,

³² Цзяннань — историческое название мест, лежащих к югу от реки Янцзы — прим. перев.

³³ Знаменитый поэт времён династии Тан — прим. перев.

чтобы все тридцать семь форм получались естественно, трансформировались друг в друга без разрывов, потому и называют это «длинный кулак». Ноги топчут пять первостихий, внутри скрыты восемь триграмм. «Нарботку Великого предела семьи Юй» еще называют «кулак прежденебесного» или «длинный кулак». Передается она от Ли Даоцзы. Ли Даоцзы — из цзяннаньского Аньцина, до династии Мин жил в храме Наньяньгун в горах Удан. Он не употреблял пищи, приготовленной на огне, ел лишь отруби, потому люди называли его «Отрубевый Ли» или «Учитель Ли»³⁴. Говорят, что живший при династии Мин «Учитель Ли» — это тот же самый «Учитель Ли», что жил при династии Тан. Когда я странствовал по цзяннаньскому уезду Цзинсянь, то побывал в семье Юй и познакомился с «кулаком прежденебесного семьи Юй», сравнил его с моими «тридцатью семью формами» — это другое название для «Великого предела». «Нарботка Великого предела семьи Юй» передается от танского Ли Даоцзы, поколение за поколением внутри семьи Юй. Каждый год они кланялись хижине Ли Даоцзы, которая до династии Сун еще существовала, в более поздние времена никто уже не знал, где обитает Ли Даоцзы. Позднее я вместе с Юй Ляньчжоу отправился в Хугуан³⁵ в горы Удан, что в округе Цзюньчжоу. Встретился даос с растрепанной головой и грязным лицом, который спросил Юй Ляньчжоу: «Внук ученика, куда направился?» Юй Ляньчжоу оскорбился: «Откуда ты такой взялся, что так невоспитанно себя ведешь? Да я тебя одной ладонью прихлопнуть могу!» Даос сказал: «Давай, внук ученика, посмотрим, что у тебя за ладонь!» Ляньчжоу оскорбился до предела и, рванувшись, нанес удар, но лишь коснулся тела — и отлетел на чжан. Тогда Ляньчжоу спросил даоса: «Что за мастерство ты использовал? Я никогда

такого не видел» Даос сказал: «А знаешь ли ты, кто такие Юй Цинхуй, Юй Ичэн?» Юй Ляньчжоу осторожно ответил: «Это имена моих почтенных предков». Тут он быстро упал на колени и спросил: «Никак вы их почтенный учитель?» Ли Даоцзы сказал: «Я занимался этим несколько десятилетий. То, что ты сегодня встретился со мной — это великий подарок судьбы. Приходи ко мне — и я тебя кое-чему научу». С той поры у Ляньчжоу не только не было противников, он стал способен использовать все тело. Позднее еще Юй Цижэнь отправился в горы Удан, чтобы поклониться учителю Ли, но не встретил его. В храме Юйсюйгуань в горах Тайхэшань видели юйсюйского Чжан Саньфэна. У Чжан Саньфэна учились Чжан Сунси

³⁴ Иероглиф «отруби», и используемый здесь иероглиф, который я перевёл в данном контексте как «учитель», имеют одинаковое чтение — прим. перев.

³⁵ Провинция времён династии Мин, объединявшая нынешние Хубэй и Хунань — прим. перев.

и Чжан Цуйшань. Саньфэн занимался в этих горах совершенствованием в первый год правления под девизом «Хунь»³⁶. Юй Цижэнь искал в горах учителя свыше месяца. У Сунси и Цуйшаня в стиле — тринадцать форм, названиями от наработки Великого предела отличаются. Ли Даоцзы также передал Юй Ляньчжоу устный секрет:

Нет формы-нет образа, все тело проходит в пустоту, необходимая вещь — естественность, в западных горах висит утес, тигриный рев и обезьяний шум, источник чист — река спокойна, переворачивать реки и разбрызгивать моря, весь характер тут же распоряжается.

3. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Относительно происхождения тайцзицюань существует огромное количество противоречащих друг другу версий, различие точек зрения предельно велико, сформировались даже целые школы. Данная книга не является специальным исследованием по происхождению тайцзицюань, но изучим хотя бы вопрос об учителях малой ветви тайцзицюань семьи Ян, где помимо некоторых материалов и исследований последних исторических периодов ничего достоверно не известно.

1) Исследование южной ветви тайцзицюань

Южная ветвь тайцзицюань — это кулак внутренней семьи Чжан Саньфэна с гор Удан. К историческим документам по южной ветви тайцзицюань относятся: «Тексты и наброски Наньлэя» — раздел «Надпись на могиле Ван Чжэннаня», «Исходный образец изучения Цзи» — раздел «Биография господина Ван Чжэннаня», «Записки о Ван Шичжэне», «Хроники области Нинбо» — раздел «Биография Чжан Сунси», «Документальные свидетельства Сы Юэ» — раздел «Биография бойца Чжан Сунси», основное их содержание уже представлено ранее. Сейчас на основе этих исторических источников проведем некоторое исследование.

³⁶ 1368 год — прим. перев.

Хуан Цзунси (1610–1695) — автор «Надписи на могиле Ван Чжэннаня» — был историком, жившим в конце династии Мин — начале династии Цин, прозвание имел Тайчун, прозвище — Наньлэй, ученики называли его «Господин из Личжоу», из Юйяо провинции Чжэцзян, после падения династии Мин удалился на покой и занялся писанием книг, обладал широкой эрудицией, является автором книг «Изучение документов династии Сун и Юань», «Изучение документов современной конфуцианской мысли», «Тексты и наброски Наньлэя». «Надпись на могиле Ван Чжэннаня» была составлена в 1669 году — восьмом году правления под девизом «Канси» — и включена в «Тексты и наброски Наньлэя». Это один из важнейших документов по истории южной ветви тайцзицюань, он проясняет целый ряд

вопросов.

А. Кулачные методы внутренней семьи с гор Удан переданы в мир Чжан Саньфэном, жившим при династии Сун.

В. Основы шаолиня и кулачных методов внутренней семьи различаются.

В шаолине «в основном бьют людей», а во внутренней семье «покоем покоряют движение». Это самый первый исторический документ, где упоминается такой принцип кулачного искусства, как «покоем покорять движение».

С. Впервые представлена схема преемствования южной ветви тайцзицюань (кулачных методов внутренней семьи Чжан Саньфэна).

Особую важность имеет упоминание таких двух ключевых для происхождения тайцзицюань персон как Ван Цзунъюэ из провинции Шэньси и Чжан Сунси из провинции Чжэцзян, потому данный документ имеет огромную ценность.

О. Ван Чжэннань сказал: «потому поддерживают это стилями внешней семьи, это учение действует когда одряхлеешь», в чем проявляется забота о будущем тайцзицюань.

Южная ветвь тайцзицюань утеряна уже давно. Причину утраты Ван Чжэннань объяснил очень четко: «поддерживают это стилями внешней семьи». Современные соревновательные комплексы тайцзицюань — это тоже тайцзицюань, «поддержанное» спортивным чанцюанем. Мы вновь наступаем на те же грабли.

Автором «Биографии господина Ван Чжэннаня» является Хуан Байцзя — сын Хуан Цзунси, прозванный Чжуи. Данный текст был создан семь лет спустя после смерти Ван Чжэннаня. На пятнадцатый год правления под девизом «Канси» (1676) Хуан Цзунси был еще жив. Оба текста были составлены «в то время, когда Чэнь Вантин создал свой стиль». Поэтому мы решительно заявляем, что ванчжэннаневские «кулачные методы внутренней семьи Чжан Саньфэна с гор Удан» не имеют никакой связи со стилем, созданным Чэнь Вантином. Большие куски в «Биографии господина Ван Чжэннаня» посвящены описанию кулачных методов внутренней семьи Чжан Саньфэна. Это драгоценный источник, написанный еще во время существования южной ветви тайцзицюань, неоценимый источник для ссылок при работе по изучению и воссозданию южной ветви тайцзицюань.

Ван Шичжэнь (1634–1711) по прозвищу «отшельник с гор Юйян» был жителем Синьчэна провинции Шаньдун. В годы правления под девизом «Шуньчжи»³⁷ он стал *цзиньши* дослужился до главы Ведомства наказаний. О нем сказано, что «сегодня эти две семьи широко распространились на востоке Чжэцзяна», следовательно, в начале династии Цин южная ветвь тайцзицюань еще была широко распространена на востоке провинции Чжэцзян. Он жил в одно время с Хуан Цзунси, так что распространение южной ветви тайцзицюань на востоке провинции Чжэцзян в то время они могли видеть своими глазами.

Еще одним важным свидетельством является «Документальные свидетельства Сы Юэ», раздел «Биография бойца Чжан Сунси», где записано: «В конце годов правления под девизом «Цзяцин» жил также Чжан Сунси, прославившийся вокруг». Автор Шэнь Игуань жил при династии Мин в годы правления под девизом «Цзяцин», в одно время с Чжан Сунси, поэтому достоверность этого документа очень высока.

Вышеприведенные исторические документы взяты из официальных историй известных авторов, сегодня они хранятся в Пекинской библиотеке, и существование южной ветви тайцзицюань на востоке провинции Чжэцзян на стыке династий Мин и Цин можно считать доказанным.

³⁷1638 — 1661 гг. - прим. перев.

2) Исследование происхождения северной ветви тайцзицюань

Северная ветвь тайцзицюань — это то самое тайцзицюань, которое широко распространено сегодня. Происхождение северной ветви тайцзицюань не столь очевидно, как происхождение южной ветви, исторических материалов имеется немного, отсутствует преемственность, очень много противоречий и неясностей. Есть один очень интересный

пункт: исследуя маршрут происхождения северной ветви тайцзицюань, можно ясно увидеть, что оно шло с юга на север. Господин У Тунань провел углубленное изучение северной ветви тайцзицюань. Самым ранним ее проявлением является Чэн Линей, живший при императоре У-ди династии Лян, относящейся к Южным династиям, у Чэн Линей обучался Хань Гунъюэ, было это около 1440 лет назад, и проверить достоверность этих сведений невозможно. Чэн Би был *цзиньши* годов правления под девизом «Шаосин» династии Сун, неоднократно был главой Ведомства личного состава и аттестаций, пошел учиться в Академию Ханьлинь, написал «Коллекцию с реки Миншуй». У Тунань в книге «Исследование тайцзицюань» написал: *«Начиная с Чэн Линей тайцзицюань несколько десятков поколений передавалось внутри семьи Чэн до Чэн Би, он происходил из цзиньши, пожалован званием Дуаньминдянь³⁸, прочитал очень много книг, глубоко постиг «Книгу Перемен». По его словам, тайцзицюань существовало еще до его предка Чэн Линей, он также повторял, что Чэн Линей научился у Хань Гунъюэ, но к сожалению в документах про Хань Гунъюэ нет ничего. Также неясно, у кого учился Хань Гунъюэ. Ветвь Чэн Би широко распространилась в округе Шэчжоу провинции Аньхой, он автор книги «Коллекция с реки Миншуй». После того, как Чэн Би натренировал тайцзицюань, он решил, что в тогдашнем тайцзицюань очень мало использовали локти, и добавил пятнадцать методов использования локтей. Так как он изучал «Книгу Перемен», то назвал все это «методами малых девяти небес», об этом упоминается в изданной при династии Сун «Коллекции с реки Миншуй». Чэн Би также написал три исследования «Книги Перемен». В «Книге Перемен» имелся не только такой метод гадания, как «Чжоу И», имелись также «Лянь Шань» и «Гуй Цзан», но к концу династии Сун — началу династии Юань в Поднебесной началась смута, и сохранился только «Чжоу И», остальные два были утеряны. Поэтому позднее, когда при*

³⁸ *Название зала, которое также служило почётным званием, пожаловавшимся наиболее выдающимся членам Академии Ханьлинь — прим. перев.*

династии Мин «Коллекция с реки Миншуй» была упорядочена, ее смысл был утрачен». Названия методов «малых девяти небес» уже перечислялись ранее, они совпадают с названиями форм современного тайцзицюань.

В конце правления под девизом «Гуансюй» — начале правления под девизом «Сюаньтун» господин У Тунань стал обладателем книги «О ветвях и происхождении наработки Великого предела, передававшейся в семье Сун» (текст приведен выше), в которой приведены сорок два названия, также совпадающие с названиями форм современного тайцзицюань. Автор Сун Юаньцяо пишет, что его тридцать семь форм передаются от Сюй Сюаньпина, жившего при династии Тан. На основании исследования документов мы можем утверждать следующее.

1. До Чжан Саньфэна (стык династий Юань и Мин) имелись «семерка трех поколений» танского Сюй Сюаньпина и «кулак прежде небесного» Ли Даоцзы, названия приемов которых близки к северной ветви тайцзицюань, из чего следует, что тайцзицюань было создано еще до Чжан Саньфэна.

2. Названия приемов в «семерке трех поколений», «кулаке прежде небесного», «тринадцати формах» близки к современному тайцзицюань и отличаются от кулака внутренней семьи Чжан Саньфэна, при этом тот Чжан Саньфэн, что является первоучителем южной ветви, жил при династии Северная Сун, а тот Чжан Саньфэн, что был первоучителем северной ветви³⁹, жил на стыке династий Юань и Мин, переданные ими кулачные методы различны, поэтому можно сделать вывод о том, что это были два разных человека. От северосунского Чжан Саньфэна передаются кулачные методы внутренней семьи с гор Удан и «десять кусков парчи»; от минского Чжан Саньфэна передается «тайцзицюань из тринадцати форм». Кулак внутренней семьи с гор Удан произошел из обращения шаолиньцюань; тринадцать форм происходят из неоконфуцианского учения о Великом пределе и даосской наработки Великого предела, отсюда же идет и современное тайцзицюань.

3. Упомянутый в документах династии Мин Чжан Саньфэн был учителем Чжан Сунси, и о нем известно немного. Согласно «Хроникам области Нинбо», разделу «Биография Чжан Сунси», Чжан Сунси в конце годов правления под девизом «Цзяцин» (1522) было 70 лет, правление под девизом «Хунъю» длилось с 1368 по 1399 годы,

³⁹ *Эти два Саньфэна различаются последними иероглифами имён, имеющими одинаковое чтение* — прим. перев.

а так как Чжан Саньфэн занимался в горах Удан совершенствованием именно в годы правления под девизом «Хунъю», то интересно обратить внимание, что разница между этими историческими периодами составляет около ста лет. «Хроники области Нинбо» разъясняют, что учителем Чжан Сунси был почтенный Сунь Шисань. Конечно, не исключается возможность, что у одного человека было два или три учителя, и наличие столь большого временного промежутка объясняется не очень хорошо.

4. Документы времен династии Сун имеются в единичных экземплярах, там есть неясные места, много противоречий, которые невозможно устранить путем обращения к внешним источникам, поэтому мы не можем увидеть истинной истории. Следовательно, важность их неизвестна.

Господин У Туань в «Исследовании тайцзицюань» принял сунского Чжан Саньфэна и того Чжан Саньфэна, что жил при династиях Юань и Мин, за одного человека, потому он принял за одного человека Ван Цзуна и Ван Цзуньюэ, что несомненно является ошибкой. Так как время жизни этих людей лежит в прошлом на дистанции от 600 до 1400 лет, то проверить какие-то вещи документально нелегко. История передачи северной ветви тайцзицюань начинается от живших в период Южных династий Хань Гуньюэ и Чэн Линей, при династии Тан были Сюй Сюаньпин и Ли Даоцзы, при династии Сун был Чэн Би, на стыке династий Юань и Мин жил Чжан Саньфэн, на стыке династий Мин и Цин жили Ван Цзуньюэ и Цзян Фа, при династии Цин был Чэнь Чансин, позже были Ян Лучань, Ян Баньхоу и Ян Чэнфу. Эта линия может быть прослежена по историческим документам и является логичной. В современном виде тайцзицюань распространилось по всему миру, драгоценный вклад трех поколений, начиная с Ян Лучаня, общеизвестен, без их усердного труда в последние сто лет современные люди не знали бы тайцзицюань. Их вклад далеко превосходит вклад создателей тайцзицюань, реально именно их можно считать создателями тайцзицюань.

Приложение 6. Не заслужившие упоминания в истории события, связанные с происхождением тайцзицюань семьи Ян

(авторы: Чжао Бинь, Чжао Юбинь, Лу Диминь)

Отрывок из книги «Тайцзицюань семьи Ян — истинная передача»

Откуда и когда пошло тайцзицюань? Каков был ход событий? Занимающимся этим стилем нужно это знать. Потому-то полно устных историй, громоздящих ошибку на ошибке. Ныне можно провести систематическое исследование на основе материалов, передававшихся в семье Ян и ряда других. Очень удачно, что детальными познаниями относительно части, относящейся к семье Ян, обладают учитель Чжао Бинь и муж его младшей сестры Фу Чжунвэнь. Современное исследование позволит избавить последующие поколения от нагромождений фальши.

1. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ДО ДИНАСТИИ СУН

Китайское ушу имеет долгую историю. Это же верно и про тайцзицюань. Однако из-за того, что стили передавались в тайне, обучение велось от сердца к сердцу, информация

передавалась из уст в уста, то трудно обнаружить упоминания о них в документах. Изучение документов позволяет установить, что до династии Сун были следующие истории о создании стилей или направлений тайцзи:

1) Рассказ о стиле, созданном Лао-цзы

В рифмованных правилах сказано: «Великий предел — это изначальное, исток Неба и Земли. Лао-цзюнь создал учение, Фу-цзы получил истинную передачу. Нефритовый Император — верховный владыка — сидит на циновке для сидения. Истинные воины императора располагаются по обеим сторонам. Три мира внутри и снаружи — сотни миллионов духов и святых. Традиция и кулачное искусство — обучаясь станешь как духи и святые». Здесь «Лао-цзюнь» — это Лао-цзы, живший в V веке до нашей эры, в эпоху «Весен и Осеней». «Фу-цзы» — это Фу Си, прозванный «Господин — Зачинатель Текстов», основной последователь Лао-цзы.

2) Тайцзицюань рода Чэн

Зачинатель-Хань Гуньюэ, живший при династии Лян (502–557) в эпоху Южных и Северных династий. От него передачу получил Чэн Линей, начальник округа Шэчжоу, обучал этому солдат. Пять веков спустя передачу получил Чэн Би. Би был искусен в законах Перемен, и изменил название на «малые девять небес», было там пятнадцать форм. Имеются тексты «Пять хроник использования наработки», «Рифмованные правила о собирании четырех характеров к истоку».

3) Наработка Великого предела рода Сун

Создана Сюй Сюаньпином, жившим при династии Тан. Сюй также был родом из Шэчжоу, бежал на гору Яншань. Рост имел семь чи шесть цуней, усы свисали до пупка, волосы были длиной до пят, двигался как несущийся конь. «Каждый день приносил в город хворост на продажу, продавал хворост, покупал вина и вечером возвращался. Где был его дом — никто не знал». Ли Бо¹ искал его — и не встретил, лишь в стихах описал. Сюй передал «тайцзи 37 форм», ранее называвшийся «семерка трех поколений»² и «длинный кулак». Преемником традиции в 14-м поколении был живший при династии Мин Сун Юаньцяо. Из письменных документов имеется дошедшая до наших дней книга «О ветвях и происхождении наработки Великого предела, передававшейся в семье Сун». Также имеются «Восьмиероглифные рифмованные правила» и «Пять глав необходимых речений». В начале периода Китайской республики³ хранителем этой традиции был Сун Шумин.

4) Наработка Великого предела рода Юй

Создана Ли и Даоцзы, жившим при династии Тан. Ли был из Аньцина, жил в храме Наньянгун в горах Удан. Не потреблял приготовленной на огне пищи, ел лишь отруби, люди называли его «Отрубевый Ли». Передававшееся от него тайцзи называли «кулак прежде небесного» и «длинный кулак». Род Юй воспринял его науку. При династии Сун были Юй Цинхуй и Юй Ичэн, при династии Мин — Юй Ляньчжоу и Юй Дайян. Передается речение «Истинный смысл тайцзицюань».

5) Методы посленебесного

Название парно к «кулак прежде небесного». Семнадцать форм, довольно много методов действий локтями. Говорят, что их создал Ху Цзинцзы и передал Сун Чжуншу. Сун был из Аньчжоу. Надпись на столбе гласит: «Небо далеко, земля стара — чувствуешь свободу; у тебя нет сердца — я отдыхаю. Человек не рассчитывает бродить по Небесной реке; осенний ветер дует в флейту трактира». Передавались до династии Мин, когда жил Инь Лихэн.

Все приведенные выше истории невозможно проверить. В книге

¹ *Знаменитый поэт времён династии Тан* — прим. перев.

² *И «тридцать семь», и «семерка трёх поколений» по-китайски произносятся довольно похоже* — прим. перев.

³ *Т. е. в 1910 — 20 гг.* — прим. перев.

«О ветвях и происхождении наработки Великого предела, передававшейся в семье Сун» говорится: такие представители Наравотки Великого предела родов Сун и Юй, а также Методов посленесбесного, как Сун Юаньцяо, Юй Ляньчжоу, Юй Дайян, Инь Лихэн, Мо Гушэн (неизвестно, к какому направлению он принадлежал) часто контактировали с такими последователями Чжан Саньфэна, как Чжан Сунси и Чжан Цуйшань. Эти семеро более месяца получали наставление у Чжан Саньфэна в горах Удан. Хотя эти истории и требуют проверки, но можно видеть разные истоки тайцзи, которые подобно мелким горным ручьям постепенно сливаются в единый поток. Зародившееся в древние времена в Китае тайцзицюань, естественно, было еще несовершенным. От зарождения до расцвета прошло много времени, это являлось делом не одного поколения.

2. ЧЖАН САНЬФЭН И ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

До расцвета тайцзицюань в недавнее время все истории утверждали, что тайцзицюань было создано Чжан Саньфэном с гор Удан.

Говорят, что иероглифы «Саньфэн» происходят из символов восьми триграмм. Триграмма «цянь» изображается тремя сплошными горизонтальными линиями, как и иероглиф «сань» (Н), соответствует *ян*, небу, солнцу, жесткому. Триграмма «кунь» изображается тремя разрывными горизонтальными линиями, словно иероглиф «фэн», соответствует *инь*, земле, луне, мягкому. Таким образом, имя «Саньфэн» сочетает воедино небо и землю, солнце и луну, *инь* и *ян*, жесткое и мягкое. Другая версия утверждает, что первоучитель жил в храме Цзиньтайгуань, что в Баоцзи, там было выделявшихся собою три горных пика — отсюда и прозвище «Саньфэн»⁴; еще есть версия, что он скрывался от мира в зале Чжэньцзюньдянь, что на горе Цзюгуншань, который находился перед трехглавой вершиной, и причиной для прозвища «Саньфэн» были именно эти три пика. Поэтому часто имя «Саньфэн» пишется через другой иероглиф «фэн», означающий, «горный пик» (Ш), но на самом деле речь идет об одном и том же человеке.

О том, в какое время жил первоучитель, истории также расходятся во мнениях. Хуан Цзунси — выдающийся историк времен династии Мин (прозванный Личжоу, 1601–1695) в «Надписи на могиле Ван Чжэннаня» написал: «Шаолинь прославился в Поднебесной кулачными храбрецами, но в основном в этом искусстве бьют людей, это там считается высшим. В так называемой внутренней семье покоем покоряют движение,

⁴ «Три горных пика» — прим. перев.

нарушат — воспользуешься и набросишься, этим отличается от шаолиня, который именуют внешней семьей, впервые это направление проявил живший при династии Сун Чжан Саньфэн. Саньфэн был киноварным человеком с гор Удан, император Хуй-цзун зазывал его. Однажды в пути во сне божество передало ему кулачное искусство, очнувшись, он одним гвоздем убил свыше ста бандитов...» Ван Чжэннань — первый знаменитый учитель «кулака внутренней семьи». Сын Хуан Цзунси — Хуан Байцзя — учился у Чжэннаня и написал работу «Кулачные методы внутренней семьи». Согласно этому документу, Чжан Саньфэн жил при династии Северная Сун в годы правления императора Хуй-цзуна. История об обучении во сне — суеверие. Так как Хуан Цзунси был серьезным историком, ко всему подходил очень тщательно, то, учитывая, что в феодальные времена официальная история вообще не уделяла внимания боевым искусствам, нельзя не сказать, что его работа является важнейшим документом по истории ушу. Некоторые люди на основании рассказа о передаче искусства божеством во сне отрицают право работы Хуана называться документом и не признают Чжан Саньфэна за создателя стиля. Но сравним с историей о том, как Хун Сюцюань — основатель государства тайпинов — тяжело заболел, и когда он свыше сорока дней пролежал в горячке, то узрел Небесный трон, получил Небесное

повеление, после чего стал распространять Божий завет: должны ли мы отрицать само существование государства тайпинов?

Согласно «Истории династии Мин» и многочисленным авторам, человек по имени Саньфэн жил в период с конца династии Сун до начала династии Мин. Более конкретно, пишется, что он родился в округе Ичжоу, что в Ляояне, в день начальной девятки четвертого месяца года *дин-вэй* правления основателя монгольской династии Юань (7-й год правления под девизом «Чунью» династии Южная Сун, 1247 год по современному летоисчислению). Звали его Тун, прозвище имел Цзюньши, также его называли Цюаньши. В пятилетнем возрасте заболел и пошел к удивительным людям совершенствоваться в Дао, в двенадцатилетнем возрасте стал изучать конфуцианство. Стал распорядителем жертвоприношений на горе Чжуншань. В свободное от службы время посещал гору Гэхуншань, и придя к выводу, что «во дворце запустение — не могу ли я стать как малек в реке?» оставил службу и отправился странствовать, побывал местах, где когда-то были царства Янь и Чжао, достиг Цзи и Лу, пришел в Хань и Вэй и в итоге поселился в Баоцзи. В 67-летнем возрасте окончательно обосновался на горе Наньшань, повстречал святого человека Холуна, получил передачу Великого Пути.

Потом отправился в горы Удан, девять лет совершенствовал дух, достиг Великого Достижения. Странствовал меж облаками Сян и дождями Ба, то скрываясь, то вновь проявляясь. Так как был неряшлив, то люди называли его «Неряшливый даос». При династии Мин на 17-ом году правления под девизом «Хунью» император Тай-цзу⁵ звал его, но он отказался и не пришел. На 5-м году правления под девизом «Юнлэ» император Чэн-цзу⁶ отправил на его поиски Ху Ина, поиски продлились несколько лет, но также окончились неудачей.

Таким образом, получается, что было два Чжан Саньфэна: один жил при династии Северная Сун, и один — в начале династии Мин. Некоторые утверждают, что тот Чжан Саньфэн, который жил в начале династии Мин — это на самом деле фальшивый образ, заимствованный при династии Мин в годы правления под девизом «Юнлэ»⁷ в политических целях. При династии Мин на 4-м году правления под девизом «Цзяньвэнь» (1403) бойцы армии «красных повязок» под командованием властителя уезда Янь⁸ в ходе «борьбы за преодоление трудностей»⁹ взяли Нанкин, правивший император исчез. Властитель уезда Янь провозгласил себя новым императором, началось правление под девизом «Юнлэ». Опасаясь, что прежний император сбежал и сможет поднять восстание, новый император отправил специальных людей на его поиски за моря и внутрь страны. В документах сказано, что Ху Ин воспользовался именем Чжан Саньфэна в качестве прикрытия, а на самом деле искал сбежавшего императора. Так как имя Чжан Саньфэна было широко известно, то это было хорошим прикрытием, но так как император полагал, что такого человека на самом деле не существует, то можно было не опасаться преждевременного прекращения поисков. Историки же ради заполнения картины «передвинули» Чжан Саньфэна с династии Сун на династии Юань и Мин.

Хотя в вышеизложенной «императорской» истории есть некоторые накладочки, она ни в коем случае не является ложной. В документах говорится, что Чжан Саньфэн повстречал святого человека Холуна, получил передачу Великого Пути. «Святой человек Холун» — это Цзя Дэшэн, ученик знаменитого даосского учителя Чэнь Чжуаня, который осел на горе

⁵ Чжу Юаньчжан, основатель династии Мин, царствовал с 1368 по 1398 годы, посмертное храмовое имя — Тай-цзу — прим. перев.

⁶ Чжу Ди, четвертый сын Чжу Юаньчжана — прим. перев.

⁷ 1403–1424 гг. — прим. перев.

⁸ То есть Чжу Ди, которому отцом был дарован уезд Янь со столицей в нынешнем Пекине — прим. перев.

⁹ Так Чжу Ди официально именовал своё восстание против центральной власти — прим. перев.

Хуашань в начальный год династии Северная Сун. В лучший мир Чэнь Чжуань ушел в 989 году (2-й год правления под девизом «Дуаньгун» сунского императора Тай-цзуна). Если поверить истории годов правления под девизом «Юнлэ», согласно которой Чжан Саньфэн родился в 1274 году и в 67-летнем возрасте (1314) на юге повстречал Холуна, то к тому времени Чэнь Чжуань уже 325 лет как скончался. Здесь — явная дыра в истории годов правления под девизом «Юнлэ». Саньфэн, очевидно, был учеником учеников последователей Чэнь Чжуаня, лишь тогда тот мог бы быть жителем времен династии Северная Сун.

Чэнь Чжуань, по прозвищу Тунань, сунским императором Тай-цзуном был одарен именем «господин Сыйи». Первоначально жил в горах Удан, позднее переселился на гору Хуашань. Является автором «Схемы беспредельного», высеченной на скальном утесе горы Хуашань. Говорят, что в смутное время Пяти Династий он увидел одну женщину (мать Чжао Куаньбиня¹⁰), которая, неся на коромысле двух детей, спасалась бегством, и изрек: «Не говорите, что сегодня нет Сына Неба — Сын Неба висит на коромысле». Позднее на горе Хуашань он играл с Чжао Куаньбином в шахматы и Чжао Куаньбинь проиграл Чэнь Чжуаню. Сунский Тай-цзун официально пригласил его в наставники, но Чжуань изрек: «Алчные помыслы останавливаются белыми облаками, глубоко уважаю императорские эдикты но обучаю Киноварному не ради фениксовых титулов». Хуашаньский храм Юйцюаньгуань еще называют кумирней Сыйицы. Говорят, что она была построена святым человеком Холуном в честь своего учителя. Чжан Саньфэну после учебы у столь великого учителя было нетрудно стать зачинателем волшебного даосского боевого искусства.

Помимо всех этих преданий, рассказывают еще о Чжан Саньфэне, жившем при династии Южная Сун на горе Цзюгуншань в уезде Туншань провинции Хубэй. Святой человек Чжиюнь имел фамилию Чжан и имя Даоцин, прозвание — Дэйи. Родился в год *бин-чэнь* правления под девизом «Шаосин» (1136), скончался в год *дин-мао* правления под девизом «Кайси» (1207). Достиг высших достижений как в киноварной наработке, так и в ушу. Это и есть третий Чжан Саньфэн. Однако, согласно ходящим в тех местах упорным слухам, цзюгуншаньский Чжан Саньфэн и уданский Чжан Саньфэн — это один и тот же человек.

Обобщая вышесказанное, можно считать, что Чжан Саньфэн скорее всего жил при династии Северная Сун. Создатель тайцзицюань Чжан Саньфэн и знаменитый даос Чжан Саньфэн — это один и тот же человек.

¹⁰ *Основателя династии Сун, сунского Тай-цзуна* — прим. перев.

Некоторые считают, что Чжан Саньфэн создал «нэйцзяцюань», а не «тайцзицюань». Однако в документах Хуан Цзунси и его сын Хуан Байцзя разъясняют, что термин «нэйцзя» используется как антоним к термину «вайцзя». Это большое направление, еще говорят «уданцюань», «уданпай». Конкретные же названия стилей, приемов, направлений менялись в довольно широких пределах. Создатель «Секретного исследования Удана» даос Цяньсюань (Янь Цзякан) записал, что Чжан Саньфэн в разное время создал уцзицюань из 12 форм, тайхэцюань из 8 форм, и тайцзицюань из 16 форм. Позднее три вида кулачного искусства были сплавлены в один, обычно называемый тайцзицюань из 36 форм. Этот стиль в даосских кругах постепенно разросся до 108 форм, называемых «тайцзицюань Саньфэна» или «уданское тайцзицюань». Также существует уданское тайцзицюань из 108 форм и 8 дорожек, передающееся отуданского даоса Сюй Бэньшаня. В рифмованных правилах этого направления сказано: «Уданский кулак имеет исток, уданские даосы передавали изначально: *Чжан Сунси, Хуан Вайцзя, уданский даос Сюй Бэньшань*, «Уданское направление передается среди кровных родственников, первым делом проталкивали уданский *нэйцзяцюань*», «*тайцзицюань, форм 13*», «*13 общих форм* — Великий Предел в полной сохранности». Можно видеть, что упоминаемый у Хуан Байцзя «нэйцзяцюань» при последующем ветвлении в горах Удан стал называться «тайцзицюань», «нэйцзяцюань» или «13 форм».

Согласно хроникам тайцзицюань семьи Ли, создатель тайцзи семьи Ли Ли Жуйдун преемствовал передававшееся по линии Ян Лучань Ван Ланьтин «передаваемое среди кровных родственников в Удане тайцзицюань направления самосовершенствования», а по линии Гань Фэнчи Гань Даньжань — «уданскую кровнородственную наработку Великого Предела золотой жабы». Ну а Гань Фэнчи получил передачу от Чжан Сунси и Хуан Байцзя. «Нэйцзяцюань» Чжана и Хуана у Гань Фэнчи стал называться «тайцзигун» — видим, что «нэйцзяцюань» и «тайцзицюань» словно идут по одной колее. Поэтому утверждать, что Чжан Саньфэн создал «нэйцзяцюань», а не «тайцзицюань» — глупо.

Проводимые в последние годы исследования по истории ушу позволили обнаружить немало материалов, дающих еще больше свидетельств в пользу версии о создании тайцзицюань Чжан Саньфэном. Что же касается упомянутых выше стилей тайцзицюань семей Чэн, Сун и Юй, то их истоки лежат еще дальше. Господин У Туань считает, что Чжан Саньфэн является не первым человеком, проявившим тайцзицюань, а человеком, собравшим его достижения и приведшим к возрождению. Также следует указать, что исходные положения тайцзицюань происходят из даосских теорий. А они, в свою очередь, выкристаллизовались из исконно китайской традиционной философии и долговременной практики народного труда. Невозможно преуменьшить взаимосвязь тайцзицюань с даосизмом, особенно сравнивая с историей о создании шаолиньцюань первоучителем Дамо. У первых наличествуют очевидные взаимосвязи, шаолиньцюань — тоже создание китайского народа, с первоучителем Дамо нет никакой связи. Невозможно сказать, что появилось раньше, а что — позже.

3. ЗАЧИНАТЕЛЬ СОВРЕМЕННОГО ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ВАН ЦЗУНЬЮЭ

История тайцзицюань после Чжан Саньфэна не имеет непрерывного документального подтверждения. Современная передача тайцзицюань происходит от того момента, как Ван Цзуньюэ обучил Цзян Фа. Цзян Фа обучил Чэнь Чансина из Чэньцзягоу уезда Вэньсянь и Син Сихуая из деревни Чжаобао, Чэнь Чансин обучил Ян Лучаня, ну а впоследствии развились такие ветви тайцзицюань, как тайцзи семьи Чэнь, тайцзи семьи Ян, тайцзи У Юйсяна, тайцзи У Цзяньцюаня, тайцзи семьи Сунь, тайцзи семьи Ли, каркас деревни Чжаобао и официальные комплексы тайцзицюань.

Читая документы семьи Ян, в предисловии к написанной Ян Чэнфу «Полной книге по форме и применению тайцзицюань» видим: «Отец наставлял, что тайцзицюань было создано жившим при династии Сун Чжан Саньфэном, преемником традиции были *Ван Цзуньюэ*, Чэнь Чжо-утун, Чжан Сунси, *Цзян Фа. Учитель Чэнь Чансин был единственным учеником господина Цзяна*».

Тайцзицюань У Юйсяна происходит из тайцзицюань семьи Ян и каркаса деревни Чжаобао. Создано У Юйсяном, племянник Юйсяна — Ли Юю — в «Небольшом введении в тайцзицюань» писал: «Тайцзицюань *начинается от сунского Чжан Саньфэна*, его суть глубока, *Ван Цзуньюэ объяснил его предельно подробно. Позднее передавалось до рода Чэнь из Чэньцзягоу провинции Хэнань*, его представители были волшебными и ясными, представителей в поколениях — не перечить. С южной заставы нашей области некий *Ян* учению *отдался сосредоточенно и целеустремленно*, за *десять с лишком лет полностью постиг суть мастерства*. После возвращения на родину все его зауважали, дяде по матери У Юйсяну он тоже понравился, они часто сравнивали мастерство, однако трудно было попасть в ученики. Смог лишь получить общее представление. Дошел слух, что в провинции Хэнань в области Хуайцинфу в деревне Чжаобаочжэнь есть человек по фамилии Чэнь и имени Цинпин, искусный в этой технике, через год дядя был командирован в Хэнань и заехал познакомиться. Усердно изучал свыше месяца и начал постигать суть, техника стала волшебной...» Это самый ранний текст по происхождению современного тайцзицюань. В то время, когда Ли написал свой текст, Ян Лучань и У Юйсян были еще живы, поэтому «Небольшое введение» заслуживает доверия.

Наследник традиции тайцзицюань семьи Чэнь — Чэнь Синь — в своей книге «Иллюстрированное разъяснение тайцзицюань семьи Чэнь» поместил стих «Поведанный Ду Юйванем рифмованный секрет о том, как Цзян Фа получил традицию от учителя из Шаньси». Ду Юйвань — это представитель чжаобаоской традиции. Как можно видеть, Чэнь Синь в то время так же признавал, что тайцзицюань передается от Ван Цзуньюэ и Цзян Фа¹¹. Учитель из Шаньси — это несомненно Ван Цзуньюэ. Проживший более ста лет историк и знаменитый мастер тайцзи господин У Тунань еще в 1917 году посетил Чэньцзяоу и самолично познакомился с автором «Иллюстрированного разъяснения тайцзицюань семьи Чэнь» господином Чэнь Синем. Чэнь Синь прямо говорил, что в семье Чэнь из поколения в поколения передается паочуй, который относится к шаолиньцюань, и насчитывает уже несколько вековую историю. Деревенские жители называют их «пушечноударная семья Чэнь». Тайцзицюань — это то, что Чэнь Чансин изучил у Цзян Фа из Кайфэна провинции Хэнань. Члены клана Чэнь посчитали это позором для «пушечноударной семьи Чэнь», и с той поры запретили Чэнь Чан-сину преподавать *паочуй*. Чэнь Синь также обратил внимание У Тунаня на Ду Юйваня, который демонстрировал тайцзицюань (см. У Тунань «Исследование тайцзицюань»). Можно видеть, что эта история уже в то время была широко известна в Чэньцзяоу.

Тан Хао в «Исследовании Ван Цзуньюэ» проясняет, что Ван Цзуньюэ был из провинции Шаньси, при династии Цин на 56-й год правления под девизом «Цяньлун» (1791) прибыл в Лоян, потом перебрался в Кайфэн, в 60-м году правления под девизом «Цяньлун» (1795) был еще жив. Цзян Фа также жил в годы правления под девизом «Цяньлун», *о чем сказано в книге Чэнь Синя*, Чэнь Чансин родился в 1771 году, умер в 1853, когда Ван Цзуньюэ покинул этот мир — Чансину было не менее 25 лет. Это вполне согласуется по времени с версией о том, что Ван обучил Цзян Фа, а Цзян обучил Чэнь Чансина.

¹¹ Чэнь Пэйцзюй в своём интервью Ярославу Шиманьскому рассказала, что Ду Юйван сам вставил этот текст в книгу Чэнь Синя уже после смерти последнего, поэтому выводы автора не соответствуют действительности — прим. перев.

Недавно представители традиции тайцзицюань семьи Ли опубликовали текст — «Предисловие» — о связи Чэнь Чансина с происхождением тайцзицюань, содержащий конкретное свидетельство того, что Ван обучил Цзяна, а Цзян обучил Чэня. Вот этот текст.

«Ещё в детские годы, в любую свободную от изучения книг минутку занимался ушу у учителя. На пути кулачных храбрецов истинная передача весьма редка. Однако мой учитель господин Цзян, будучи высшим учеником школы Ван Цзуньюэ, получил истинную передачу самосовершенствования поуданскому направлению внутренней семьи. В детстве он болел оспой и, страдая, ушёл в глушь. Неожиданно его за кожу на голове укусил волк, от боли он ожил и громко закричал, волк испугался и убежал. Мимо проходил сосед, который услышал этот дикий крик, посмотрел — и узнал сына семьи Цзян. Взял его и доставил домой. Но оспа у него после этого полностью прошла. Он выздоровел, лишь на половине кожи головы образовалась короста, потому люди называли Господина «голова с коростой». Имя его прославилось меж морей, среди всех кулачных храбрецов не было таких, кто бы не преклонялся.

Я в школе Господина изучал искусство двадцать лет, удостоился поучений милостивого учителя, боевое искусство полностью получено мною. Мой учитель с детских лет изучал искусство действий кулаками и шестью шаолиньской внешней семьи. Летом в начальный год правления под девизом «Цяньлун»¹² демонстрировал кулачное искусство на храмовом празднике, площадка была окружена толпой народа. Неожиданно увидел в стороне двух странников, везших лошадей в поводу, которые стояли и смотрели. Один из них был годами чуть постарше, на демонстрирующих кулаки и шестью смотрел как на обладающих невеликим умом и словно принимал всё близко к сердцу.

Господин как раз задумался об этом, как однокашник отозвал господина Цзяна на безлюдное место и сказал: «Недавно второй из этих двоих с лошадьми очень хвалил Господина и сказал: 'Как жаль, что этот мальчик не получил истинной передачи, если бы он был в школе моего брата, то не прошло бы и десяти лет, как он бы непременно стал известным во всей Поднебесной!'».

Господин, узнав про эти речи, понял, что второй странник — хорошо сведущий в боевых искусствах человек, несомненно обладающий пугающим людей мастерством. Потому он пошёл за ними, в безлюдном месте пал на колени и взмолился: «Смею ли я надеяться,

¹²1736 год — прим. перев.

чтобы Учитель снизошёл до моей ничтожной просьбы, взял бы меня в свою школу? Ученик жаждет быть чему-нибудь обученным». Второй странник усмехнулся: «Мальчик ошибается. Мы двое не сведущи в боевой технике — как мы можем кого-либо обучать?» Но Господин продолжал стоять на коленях и умолять, у него даже потекли слёзы, и первый странник, утешая его, сказал: «То, что ты так юн — и уже так ловок, можно только приветствовать». После чего он обратился к более старшему: «Этот мальчик просится искренне — как старший брат может препятствовать взятию его в школу и обучению? По мнению младшего брата он в будущем может воспринять технику мастеров прежних поколений, этот мальчик определённо будет побеждать всех». Более старший словно решил, и сказал Господину: «Мальчик, раз ты решился у меня учиться — в следующем месяце в такой-то день в полдень можешь ждать меня с братом под плакучей ивой». Сказав это, они сели на лошадей и уехали.

В уговоренный день Господин пришёл в назначенное место уже в пятую стражу. В полдень он увидел двух странников на лошадях. Заметив, что Господин ожидает их возле дороги, они усмехнулись: «А парень слов на ветер не бросает, уже давно ждёт!» Господин с усмешкой ответил: «Ученик с первых петухов ожидает своего учителя». Второй странник поощрительно сказал: «Мальчик может учиться. Теперь я знаю, что мальчик искренне просил с твёрдой верой и уважением к учителю. Если я снова откажу — то будет потерян геройский талант. Сегодня ты поклонись мне как учителю, и будешь у меня учиться десять лет — тогда ты непременно достигнешь мастерства». Господин пригласил обоих странников в дом и совершил церемонию поклона учителю. Он узнал, что самый старший из двоих — это господин Ван Цзунъюэ из Шанью, а второй — Гань Фэнчи из Цзян-нани. Оба они были известными в то время мастерами, чьи имена гремели по всему свету.

Мой учитель изучал искусство у великого наставника господина Ван Цзунъюэ в течение десяти лет, получил полностью истинную передачу внутренней семьи, также у господ Гань Фэнчи и Чжан Фэнъи изучил смертельные приёмы и не имел противников в Поднебесной, прославился как величайший из рыцарей.

У моего учителя я изучил все виды мастерства тайцзицюань, а также все способы боя с копьём, мечом, саблей, все виды внутренней тренировки ци. Это не только истинное наследие предков в области боевых искусств, это ещё и истинная драгоценность урегулирования тела и вскармливания ци. Теперь я сам стал учителем и передаю искусство, решил полностью записать в книгу всё о моём учителе, чтобы впоследствии изучающие знали, откуда идёт кулачное искусство нашей школы. Прочитавший это предисловие будет знать, что идёт оно из рода Цзян, что в Вэньчжоу провинции Хэнань. Практически можно сказать, что поучений, подобных тем, что в школе моего учителя — единицы на десятки тысяч».

В начальный год правления под девизом «Цзяцин»¹³, в месяц хризантем¹⁴ вэньчжоуский Чэнь Чансин с почтением предисловие написал: «По словам представителей традиции тайцзицюань семьи Ли, «Предисловие Чэня» было Ян Лучанем в последние годы жизни передано Ван Ланьтуну, Ван передал Ли Жуйдуну, а представители семьи Ли

сохранили его до наших дней, сам же Лучань получил его от своего учителя Чэнь Чансина (см. статью Юн Янжэня «Исследование происхождения тайцзицюань» в журнале «Спортивная литература и история» № 4/1988)».

«Бэйпинская реальная газета»¹⁵ летом 1934 года опубликовала интервью с Ван Цзяоюем. Автор Ван Чжуйюй написал, что Цзяоюю уже свыше 80 лет, и что прежде ему доводилось получать наставления от Ян Баньхоу. Текст гласит: «Я сам слышал о господине Ян Лучане... Ван Цзуньюэ назвал Цзян Фа безволосым мальчишкой, что до крайности возбудило Цзян Фа, и тот начал с господином Ван Цзуньюэ схватку, но трижды был отброшен Ван Цзуньюэ на десять *чжанов*. Тогда он понял, что Ван Цзуньюэ — необычный человек, быстро опустился перед господином Ван Цзуньюэ на колени, назвал его учителем и попросился в ученики. Раскаиваясь, он бил челом так, что потекла кровь. Видя его стремление, господин Ван Цзуньюэ решил взять его в ученики». Данный текст отличается от «Предисловия Чэня», на самом деле в обоих текстах есть свои умолчания и преувеличения, но о том, что Ван обучал Цзян Фа, оба текста говорят прямо.

У кого учился Ван Цзуньюэ — установить невозможно. Однако невозможно отрицать, что он внёс огромный вклад в современное тайцзицюань. Ван и Цзян явились зачинателями всех существующих ныне ветвей и течений тайцзи. Особо следует упомянуть принадлежащий кисти Ван Цзуньюэ трактат «0 тайцзицюань», который полностью описал истинную суть теории и практики тайцзицюань, и уважается всеми направлениями тайцзицюань в качестве головного канона. Ну а

¹³ 1796 год — прим. перев.

¹⁴ 9-й месяц по лунному календарю — прим. перев.

¹⁵ Название «Бэйпин шибао» созвучно «Бэйпин жибао» («Бэйпинская ежедневная газета») — прим. перев.

«Трактат о копье Инь Фу» является образцом тренировки копья тайцзи (позднее развитой семьёй Ян в шест тайцзи). «Копьё Инь Фу» — это на самом деле копьё тайцзи. Данный трактат распространён нешироко, его список приведён в седьмой главе данной книги.

«0 тайцзицюань» Ван Цзуньюэ — это на самом деле разъяснение текста «Кулачного канона в шесть стихов» Чжан Саньфэна. Из-за ошибок в передаче, между «Кулачным канонам...» Чжан Саньфэна и «0 тайцзицюань» Ван Цзуньюэ появились расхождения, что привело к большому количеству ошибок и неточностей. Это разбирается в шестой главе данной книги. Проведена попытка восстановления исходного вида «Кулачного канона...» и «0 тайцзицюань» (см. седьмую главу).

Итого имеем, что начиная с Ван Цзуньюэ и до наших дней история тайцзицюань является непрерывной и ясной. К 1930-м она была уже хорошо известна. Ван Цзуньюэ не просто внёс огромный вклад в появление современного тайцзицюань, его теоретические работы являются душой тайцзицюань, указав путь к здоровому развитию тайцзицюань.

4. ПО ПОВОДУ «ИССЛЕДОВАНИЯ...» ТАН ХАО И ГУЛЮСИНЯ

Господа Тан Хао и Гу Люсинь являются выдающимися теоретиками ушу. В вопросах происхождения тайцзицюань они не поддерживали теорию о том, что тайцзицюань создано Чжан Саньфэном, и что Ван Цзуньюэ обучил Цзян Фа, а Цзян обучил Чэнь Чансина. Они категорически заявили, что очевидно, что тайцзицюань происходит от Чэнь Вантина из Чэньцзягоу. Есть явная необходимость в исследовании этой точки зрения.

Что касается исследований Тан Хао, то тут необходимо упомянуть о дружбе и вражде между различными направлениями тайцзицюань. К 1930-м годам Ян Чэнфу и У Цзяньцюань пользовались почётом и уважением, и были между собой в очень хороших отношениях. У называл Яна «третьим дядей», очень уважал, и ниоткуда не следовало, что направление У

является отдельным стилем. Когда политикан Чжу Миньши стал правительственным секретарём, то начал подлизываться к учителю Яну, и решил использовать свою власть для распространения янского тайцзи. Однако случилось так, что однажды он побудил учителя Яна в паре с ним публично продемонстрировать туйшоу. Он думал, что учитель Ян проявит уважение к его официальному статусу, и не предполагал, что стоит им соприкоснуться — как учитель Ян тут же отбросит его на целый **чжан**. Чжу обиделся, изменил первоначальные замыслы, пошёл в ученики к У, стал затирать Яна и превозносить У. Так и появилось разделение на тайцзицюань Яна и тайцзицюань У. После этого, когда основанная Чэнь Вэймином «Ассоциация мягкого кулака» провела празднование дня рождения первоучителя Чжан Саньфэна, заведующий редакционно-издательским отделом Центрального института гошу Тан Хао осудил янскую ветвь за несение в массы поповских бредней о святых и небожителях. Более того, он отправился в провинцию Хэнань, провёл там «исследования», и опубликовал книгу «Исследование шаолиньского и уданского ушу», согласно которой развитие тайцзицюань из древнего протоспорта растянулось на несколько сотен лет (см. Сун Чжицзянь «Дискуссия об исследованиях происхождения тайцзицюань»).

Однако в каждом поколении представителей семьи Ян и среди их родственников принято уважать передаваемое учителем и считать первооснователем тайцзи Чжан Саньфэна, и они никогда не считали верной концепцию Тан Хао и ГуЛюсиня. Теория о том, что тайцзицюань создано Чэнь Ванцином, основывается лишь на том, что в «Семейных хрониках рода Чэнь» про Чэнь Ванцина сказано, что он является «первосоздателем искусства рода Чэнь боя без оружия, с мечом и с копьём», а также на том, что против имени Чэнь Ванцина там имеется запись, гласящая «Сейчас уже стар и при смерти, спустится к Желтому Двору — и свиток последует за телом. В свободное время создавал кулачное искусство, в рабочее — пахал землю». Таким образом, здесь упоминается об искусстве боя без оружия, с мечом и с копьём, но ни единым иероглифом не упоминается тайцзи, кроме того здесь говорится об искусстве рода Чэнь боя без оружия, с мечом и с копьём, а не о распространённых в Поднебесной искусствах боя без оружия, с мечом и с копьём. Однако Тан Хао этого хватило, чтобы заключить, что «тайцзи Поднебесной вышло из Чэнь[цзя]гоу». Опирается это рассуждение также всего на два довода. Первый заключается в том, что в «Семейных хрониках рода Чэнь» против имён Чэнь Чансина и Чэнь Гэньюня имеются сноски «кулачный учитель» и «кулачный мастер», а Чансин и Гэньюнь, как всем известно, были преподавателями тайцзицюань, значит, созданное Чэнь Ванцином «искусство боя без оружия рода Чэнь» было не чем иным, как тайцзицюань. Суть второго в том, что в жители Чэньцзягоу — большие консерваторы, изучали лишь комплексы, передаваемые от предков и не соглашались изучать посторонние кулачные методы, так что тренируемое до наших дней тайцзицюань — это непременно то тайцзицюань, что создано Чэнь Ванцином. На эти два довода и опирается история тайцзицюань рода Чэнь, закрывая глаза на всю их непрочность. Если же посмотреть на то, как опровергается теория о создании стиля Чжан Саньфэном и как исследуется история происхождения китайского тайцзицюань, то там аргументация ещё более легковесна (см. Тан Хао «Истоки тайцзицюань»).

Тан Хао ещё полагал, что Чэнь Ванцин подвергся большому влиянию «32 форм» из «Кулачного канона» Ци Цзигуана. 29 форм из «Кулачного канона» Ци вошли в комплексы рода Чэнь. Так как люди не использовали для обозначения «32 форм Ци Цзигуана» термина «тайцзицюань», то Тан Хао и решил, что тесная связь Ци и Чэня привела к появлению чэньского тайцзицюань. У Тунань полагал, что *паочуй рода Чэнь* — это не тайцзицюань, и что заимствовавшее «Кулачный канон» Ци чэньское тайцзицюань — вовсе не то же тайцзицюань, что было передано от Цзян Фа Чэнь Чансину и от Чэня Ян Лучаню. В распространённом ныне чэньском тайцзицюань выбросы усилия происходят с притоптыванием, что сильно отличается от манеры всех ветвей тайцзи, это видно любому имеющему глаза. Гу Люсинь говорил, что когда Ян Лучань начал преподавать в столице, то «ради соответствия требованиям оздоровительного характера» он совершил «революционное упрощение» чэньского тайцзицюань, убрав движения с перепрыжками и

притоптываниями, и так получилось мягкое, гармоничное и медленное янское тайцзи. Общеизвестно, что когда Ян Лучань из Чэньцзягоу вернулся в Юнньюнь, то люди называли его стиль «мягким кулаком», «ватным кулаком». После первой демонстрации в столице люди усомнились, что этим стилем вообще можно драться. Где же столь великие «революционные изменения»? Основные особенности тайцзицюань — «от расслабленного к мягкому, двигая мягкое, получать жёсткое». Гу Люсинь продолжает: «В каждом из *новосозданных стилей тайцзицюань* основа тренировки — от расслабленного к мягкому, двигая мягкое получать жёсткое» (Гу Люсинь «Искусство тайцзицюань»). Так на каком основании не имеющий принципа «от расслабленного к мягкому» *старый каркас семьи Чэнь* вообще называют «тайцзицюань»? Когда Ян Лучань впервые вернулся в Юнньюнь и начал обучать людей — кто-нибудь из них тренировал *старый каркас семьи Чэнь*?

Чтобы оставить концепцию создания стиля Чэнь Вантингом без изъянов, Тан и Гу стали утверждать, что тайцзицюань Ван Цзуньюэ происходит из Чэньцзягоу. Однако какая связь между Ван Цзуньюэ из провинции Шаньси и Чэньцзягоу провинции Хэнань, господин Тан не прояснил. Гу Люсинь же признавал: «В то время в Чэньцзягоу уезда Вэньсянь точно не было передаваемого от Ван Цзуньюэ трактата «О тайцзицюань». Отсюда очевидно, что тайцзицюань распространялось вовсе не из Чэньцзягоу. Что же касается Цзян Фа, то Тан и Гу, не зная о тексте в манускрипте Чэнь Синя, говорящем, что Цзян Фа жил во времена правления под девизом «Цяньлун»¹⁶, заявили, что он жил на сто лет раньше, и изображён с алебардой в качестве слуги рядом с Чэнь Вантингом на известном рисунке. Чтобы объяснить существование передаваемого от Цзян Фа тайцзицюань в Чжаобаочжэнь (которое по манере очень близко к направлениям Ян Лучаня и У Цзяньцюаня, но сильно отличается от чэньского тайцзи), они заявили, что Чэнь Цинпин создал новый каркас тайцзицюань рода Чэнь, и что Чэнь Цинпин из Чэньцзягоу перебрался в Чжаобао. Это вызвало сильное противостояние между представителями традиции Чжаобао и последователями Цинпина.

Сам Гу Люсинь в той же самой книге цитирует текст из работы Ли Юю «Небольшое введение в тайцзицюань», написанной в 1867 году, гласящий «тайцзицюань происходит от Чжан Саньфэна, жившего при династии Сун», при этом он утверждает, что «история о создании тайцзицюань Чжан Саньфэном — это натяжка, придуманная уже после Синьхайской революции (1911 года)». А в примечании в конце книги сказано: «ложь о создании тайцзицюань Чжан Саньфэном появилась в конце XIX — начале XX веков, когда тайцзицюань бурно распространялось в Пекине». В одной книге — три противоречащих друг другу версии. Что же касается оскорблений вида «эпигоны конца династии Цин», «никчёмное кулачное искусство», «говорить льстивые речи, заигрывая с народом», «надувательские способы бродячих учителей», то ни один из исследователей не принимал их всерьёз (см. Гу Люсинь «Искусство тайцзицюань»).

Взгляды Тан Хао, похоже, со временем менялись. Говоря о его полном литературном наследии, его близкий друг Ли Инъюань в своём «Знакомстве с автором» написал: «Господин Тан принадлежит к небольшому числу западающих в душу авторов, исследующих историю ушу. В его трудах хотя и имеется некоторое число ошибочных утверждений — например, о том, что Ван Цзуньюэ перенял технику у рода Чэнь из Чэньцзягоу, а не род Чэнь из Чэньцзягоу изучал боевую технику у Ван Цзуньюэ — но господин Тан был учёным до мозга костей и не боялся признавать ошибки, осмеливаясь и распространять, и критиковать, потому его труды признаются даже современными авторами. Когда господин Тан обсуждал со мной вопросы истории ушу, то раз за разом демонстрировал в большом количестве старые труды. Так как в последние годы появилось много новых материалов, то необходимо пересмотреть старые работы».

¹⁶ Как уже отмечалось выше, это было не в самой книге Чэнь Синя, а в добавленной издателем вставке — прим. перев.

За три месяца до кончины Гу Люсинь, лёжа на кровати, написал одному из визитёров

следующее: «Тайцзицюань распространяется в Китае свыше 300 лет, Чэнь Чансин из деревни Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань обучил Ян Лучаня, через третье поколение правнуков Яна был обучен Пекин, постепенно оно распространилось по всей стране, ну а ныне — и по всему миру. Гу Люсинь, 20 марта 1990 года, Шанхай». Здесь уже не говорится о том, что тайцзицюань создано Чэнь Вантином. Почему он обошёл вопрос о происхождении тайцзицюань — неизвестно. Его большое обозрение янского тайцзи полностью аналогично тому, что развито в истории современного тайцзицюань (см. во 2-м номере журнала «Улинь» за 1991 год статью «Прижизненная беседа со знаменитым мастером тайцзи Гу Люсином»).

5. ТУМАН, НАПУЩЕННЫЙ «ПРИМЕЧАНИЯМИ НА ПОЛЯХ» В «СЕМЕЙНЫХ ХРОНИКАХ РОДА ЧЭНЬ»

Как отмечалось выше, теория о создании тайцзицюань Чэнь Вантином идёт не отлюдей из Чэньцзягоу, а была распространена господином Тан Хао. Базируется она всего на двух аргументах: первый — в «Семейных хрониках рода Чэнь» про Чэнь Вантина написано «в свободное время создавал кулачное искусство», второй — в «Семейных хрониках рода Чэнь» рядом с именем Чэнь Вантина имеется «примечание на полях», гласящее «первосоздатель искусства рода Чэнь боя без оружия, с мечом и с копьём». Так как «Семейные хроники рода Чэнь» были опубликованы Чэнь Синем, то люди с обоснованным скептицизмом считают фразу о Чэнь Вантине сфабрикованной Чэнь Синем. Имеющиеся в «Семейных хрониках рода Чэнь» «примечания на полях» Тан Хао датировал девятнадцатым годом правления под девизом «Цяньлун» и считал наиболее заслуживающими доверия. Ниже мы проанализируем эту точку зрения.

В книге Гу Люсиня «Искусство тайцзицюань» на странице 360 имеется раздел «Исторические материалы по кулачному искусству рода Чэнь в Семейных хрониках рода Чэнь», подробно знакомящий с содержанием «примечаний на полях» в «Семейных хрониках рода Чэнь», вот что оттуда имеет отношение к исходному тексту (подчёркивания и выделения добавлены автором¹⁷).

¹⁷*Подчёркиванием прямой линией выделены важные с точки зрения автора места из примечаний, жирным шрифтом — имена собственные, подчёркиванием и жирным шрифтом — финальное замечание — прим. перев.*

«В первом месяце 1932 года Тан Хао посетил Чэньцзягоу, *щепу Чэнь Синя* (по прозвищу Хуайсань) получил доступ к экземпляру «Семейных хроник рода Чэнь», на обложке которого была надпись «Острия и реки предков рода на начальный месяц года *гуй-ю* — двадцатого года правления под девизом «Тунчжи» (1873)». Внутри для всех представителей — от первооснователей до девятнадцатого поколения — в примечаниях указаны супруги, потомки, переезды, служба, кулачное мастерство. На 16-й странице имеется примечание: до этого места — *вступление к хроникам* 19-го года правления под девизом «Цяньлун» (1754), далее приписано на 2-м году правления под девизом «Даогуан» (1822). На 12-й странице против представителя девятого поколения Вантина имеется примечание на полях: «Другое имя — Цзоутин, в конце династии Мин — учащийся военной школы, в начале династии Цин — учащийся гражданской школы. Прославился в провинции Шаньдун, разогнав толпу бандитов, состоявшую более чем из тысячи человек, *создатель искусства рода Чэнь боя без оружия, с мечом и с копьём*. Рождённый Небом выдающийся герой, в бою полагался на алебарду». На 20-й странице против представителя двенадцатого поколения Шаньчжи имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства, может преподавать*. На 21-й странице против представителя 12 поколения Цзися имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства, может преподавать*. На 22-й странице против представителя 11 поколения Гуаньиня имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства, может преподавать*. На 23-й странице против представителя 12

поколения Цзяди имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства, может преподавать*. На 27-й странице против представителя 11 поколения Чжэнжу имеется примечание на полях: *лучший кулачный учитель*. Против представителя 12 поколения Цзе имеется примечание на полях: *лучший кулачный боец*. Против представителя 13 поколения Гунчжао имеется примечание на полях: *лучший кулачный учитель*. На 28-й странице против представителя 12 поколения Цзинбо имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства, может преподавать*. Против представителя 12 поколения Дасина имеется примечание на полях: *боец, может учить*. Также приписано «не семья». На 36-й странице против представителей 13 поколения Бинжэня и Бинвана имеется примечание на полях: *мастера кулачного искусства, могут преподавать*. Против представителя 14 поколения Чансина имеется примечание на полях: *кулачный учитель*. Против представителя 15 поколения Гэньюня имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства*. На 45-й странице против представителя 14 поколения Гунчжао имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства, может преподавать, большая семья*. Против представителя 15 поколения Юхэна имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства, большая семья*. Против Юбэня имеется примечание на полях: *лучший мастер кулачного искусства, обучил много племянников*. Против представителей 15 поколения Бошэна, Чжуншэна и Цишэна имеется примечание на полях: *у этих троих лучшее кулачное искусство*, против Чжуншэна и Цишэна имеется объединённое примечание на полях из двух иероглифов «*волшебные руки*». Против представителя 14 поколения Суня имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства, может преподавать*. На 46-й странице против Пэна имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства, может преподавать*. На 51-й странице против представителя 15 поколения Чжуншэна имеется примечание на полях: *прирождённый военный, полностью постиг как гражданское так и военное*; против Цишэна имеется примечание на полях: *мастер кулачного искусства волшебной непостижимости*; под обоими именами ещё имеется объединённое примечание «*учителя кулачного искусства волшебной непостижимости*». Против представителя 16 поколения Гуя имеется примечание на полях: *прирождённый военный*. Под именами Мао и Гуя имеется объединённое примечание: *лучшие учителя кулачного искусства*. Против Синя имеется примечание на полях: *постиг и гражданское и военное*. Там же имеются иероглифы «*Мои предки были самыми выдающимися и в гражданском и в военном. Суждение Сэня*». Таковы исторические материалы по чэньскому тайцзицюань, на которые, в основном, и можно опираться в исследованиях».

Отразив в своём исследовании материалы «примечаний на полях», Гу Люсинь проделал работу неопишуемой ценности. Сегодня все исследования опираются на записи Гу Люсиня, и если их немного проанализировать — то сразу возникают следующие вопросы.

1) «Примечания на полях» и «Семейные хроники» явно написаны в разное время

На 16-й странице «Семейных хроник» сказано «до этого места — вступление к хроникам 19-го года правления под девизом «Цяньлун», что указывает на время создания самого первого варианта «Семейных хроник». Фраза «далее приписано на 2-м году правления под девизом «Даогуан» поясняет, что на 2-м году правления под девизом «Даогуан» была составлена вторая версия хроник. Надпись на обложке о 20-м годе правления под девизом «Тунчжи» указывает, что в 20-м году правления под девизом «Тунчжи» было произведено ещё одно добавление к тексту, всё содержащееся в семейных хрониках относительно периода после 20-го года правления под девизом «Тунчжи» и до Чэнь Синя является, очевидно, третьей добавкой к тексту, сделанной во времена Чэнь Синя. Данная периодизация ни в коем случае не может быть применена к имеющимся в тексте семейных хроник «примечаниям на полях». Раз уж Чэнь Вантин был «создателем искусства рода Чэнь боя без оружия, с мечом и с копьём», и это рассматривалось родом Чэнь как очень важная вещь, то почему же об этом написано не в основном тексте, а в «примечании», да ещё и «на полях»? Ясно, что «примечание на полях» — это не исходный текст, а добавка,

сделанная позже другими людьми. Очень многие авторы «суждений» и «разъяснений» жили через много лет, а то и через несколько династий после создания исходного текста, это вполне обычное дело. Нужно понимать, что «примечания на полях» от представителя 9-го поколения Чэнь Вантина и до жившего в начале XX века представителя 16 поколения Чэнь Синя делали три разных человека. Ведь не мог же человек, живший в 19-м году правления под девизом «Цяньлун», написать примечание на полях о человеке, жившем в XX веке? Поэтому суждение Тан Хао, назвавшего 19-й год правления под девизом «Цяньлун» «наиболее достоверным», не может быть принято в самой своей основе, автор «примечаний на полях» к «Семейным хроникам рода Чэнь» явно жил не ранее жившего в XX веке Чэнь Синя.

2) «Примечания на полях» явно созданы Чэнь Сэнем

Кто же, в конце-концов, является автором «примечаний на полях» к «Семейным хроникам рода Чэнь»? А тут и гадать нечего, в конце текста «Семейных хроник» ясно написано: «Мои предки были самыми выдающимися и в гражданском и в военном. Суждение Сэня». Автором этого является вручивший Тан Хао «Семейные хроники» Чэнь Сэнь — какие могут быть сомнения?

Некоторые люди могут сказать что иероглифы «Суждение Сэня» вовсе не означают, что «примечания на полях» тоже созданы Чэнь Сэнем, Чэнь Сэнь мог написать лишь финальную часть «примечаний на полях» или вообще приписать лишь последнюю фразу. Ответ: человеку, писавшему «Семейные хроники», не было нужды говорить о кулачном искусстве рода Чэнь в «примечаниях на полях», он мог спокойно вставить эти иероглифы в основной текст — это первое; автор написанного в 19-й год правления под девизом «Цяньлун» «Вступления к хроникам» не мог быть автором примечания на полях о Чэнь Вантине, авторы «дальнейших приписок» от 2-го года правления под девизом «Даогуан» и 20-го года правления под девизом «Тунчжи» также не могли быть авторами примечания на полях о Чэнь Вантине, так как и после 2-го года правления под девизом «Даогуан», и после 20-го года правления под девизом «Тунчжи» все записи о кулачном искусстве тоже идут лишь в примечаниях на полях, поэтому примечания на полях явно написаны нашим современником — это во-вторых; и самое последнее, но в то же время самое важное — из текста «примечаний на полях» ясно видно, что «примечания на полях» прославляют людей, принадлежащих именно к линии Чэнь Сэня, не являющихся прямыми родственниками Чэнь Сэня там нет. Это будет рассмотрено далее.

3) «Примечания на полях» не могут служить основой для утверждений о том, что тайцзицюань создано Чэнь Вантином

Вернёмся на шаг назад и покажем, что если даже считать «примечания на полях» истинными, то всё равно они не могут служить основой для утверждений о том, что тайцзицюань создано Чэнь Вантином, ибо в тексте «Семейных хроник» и примечаний на полях нигде нет трёхиероглифного сочетания «тайцзицюань». Чэнь Вантин создал лишь «искусство рода Чэнь боя без оружия, с мечом и с копьём», в тексте «Семейных хроник рода Чэнь» о Чэнь Вантине сказано, что «в свободное время создавал кулачное искусство» также без использования иероглифов «тайцзицюань». Что же такое «искусство рода Чэнь боя без оружия, с мечом и с копьём»? Из передаваемых внутри семьи Чэнь трактатов «Книга зала Ляньи» и «Книга зала Вэньсю» чётко видно, что изначальный облик кулачного искусства рода Чэнь формировали пять комплексов «паочуй», затем первый комплекс был изменён в «тайцзицюань» или «тринадцать форм». В настоящее время второй комплекс тайцзицюань семьи Чэнь по-прежнему называется «паочуй», а четвёртый и пятый комплексы «паочуй» утеряны.

Чэньсэневские примечания на полях весьма осторожны, там хоть и имеется преувеличенное внимание, но туда не вписаны иероглифы «тайцзицюань», также не написано о том, что род Чэнь является первооткрывателем тайцзицюань. Тан Хао же пошёл

круглым путём, на основании того, что Чэнь Чансин занимался тайцзицюань, заключив, что «примечания на полях» говорят именно о тайцзицюань, и заявил, что Чэнь Вантин создал именно тайцзицюань, а ясное описание в Чэневской «Книге зала Вэньсю» комплексов «паочуй» с первого по пятый выдал за то, что в созданных Чэнь Вантином «тринадцати формах» или «тайцзицюань» было пять комплексов (в «Книге зала Вэньсю» вообще нет иероглифов тайцзицюань, в «Книге зала Лянъи» есть лишь головной комплекс и название «Тринадцать форм, или Тайцзицюань»). Вряд ли допустимо столь халатное отношение к исследованиям.

4) Преувеличенное внимание к собственной ветви в чэньсэневских «примечаниях на полях»

Кем был Чэнь Сэнь? Сын Чэнь Цзишэна, кузен Чэнь Синя. Чэнь Синь был стар и не имел потомков, в качестве наследника выбрал старшего сына Чэнь Сэня — Чуньюаня, потому именно Чуньюань и сохранил принадлежащую кисти Чэнь Синя рукопись «Иллюстрированного разъяснения тайцзицюань семьи Чэнь».

Семейные хроники рода Чэнь начинаются с основателя Чэнь Бу и завершаются представителем 16 поколения Чэнь Синем. В них имеется 26 примечаний на полях, касающихся 24 человек, от представителя 9 поколения Чэнь Вантина до представляющих 16 поколение Чэнь Синя с братьями. Если расположить «Примечания на полях» по ветвям родословного древа начиная с 9 поколения, то получим следующие пять больших ветвей (сами примечания на полях приведены в скобках):

В 9-м поколении **Вантин** (создатель искусства рода Чэнь боя без оружия, с мечом и с копьём) — в 11-м поколении внук **Гуаньинь** (мастер кулачного искусства, может преподавать) — в 12-м поколении племянник Гуаньиня **Цзяди** (мастер кулачного искусства, может преподавать).

В 9-м поколении **Воду** — в 13-м поколении праправнуки **Бинжэнь** и **Бинван** (мастера кулачного искусства, могут преподавать) — в 14-м поколении сын Бинвана **Чансин** (кулачный учитель) — в 15-м поколении сын Чансина **Гэньюнь** (мастер кулачного искусства).

В 9-м поколении **Воцзян** — в 12-м поколении правнук **Цзися** (мастер кулачного искусства, может преподавать).

В 9-м поколении **Шэнчунь** — в 11-м поколении внук **Чжэнжу** (*лучший* кулачный учитель) — в 12-м поколении сын Чжэнжу **Цзе** (*лучший* кулачный боец) — в 13-м поколении сын Цзе **Гунжао** (*лучший* кулачный учитель; мастер кулачного искусства, может преподавать, *большая семья*) — в 14-м поколении сыновья Гунжао **Юхэн** (мастер кулачного искусства, *большая семья*), **Юбэнь** (*лучший* мастер кулачного искусства, обучил много племянников), племянник Гунжао **Сунь** (мастер кулачного искусства, может преподавать) — в 15-м поколении сыновья Юхэна **Бошэн**, **Чжуншэн** и **Цзишэн** (у этих троих *лучшее* кулачное искусство; волшебные руки; мастер кулачного искусства волшебной непостижимости) — в 16-м поколении сыновья Чжуншэна **Мао** (*лучший* учитель кулачного искусства), **Гуй** (прирождённый военный), **Синь** (постиг и гражданское и военное). (Замечание: Чэнь Мао был старшим сыном, наследовал Чжуншэну как сын).

В 9-м поколении **Чжиго** — в 12-м поколении правнук **Цзинбо** (мастер кулачного искусства, может преподавать) — в 13-м поколении племянник Цзинбо **Дасин** (боец, может учить, не семья) — в 14-м поколении внучатый племянник Цзинбо **Пэн** (мастер кулачного искусства, может преподавать).

Как можно видеть, «Примечания на полях» в «Семейных хрониках рода Чэнь» вовсе не являются отражением реального мастерства в кулачном искусстве рода Чэнь, а лишь прославляют предков Чэнь Сэня. Ярлыки «лучший», «высочайший», «большая семья», «волшебная непостижимость», «волшебные руки» навешаны на прямых предков Чэнь Сэня, в боковых же ветвях — куда входят такие прославленные личности, как Бинван с братом, и даже прославленные отец и сын Чэнь Чансин и Чэнь Гэньюнь — все отмечены лишь

обычными словами «кулачный учитель», «мастер кулачного искусства», ну а принадлежащие к одному с Чэнь Синем поколению Яньси (сын Гэньюня, отец Чэнь Факэ) и Яньнянь вообще не рассматриваются в хрониках. Разве можно при столь предвзятом подходе вообще проследить историю передачи кулачного искусства рода Чэнь? И кто мог быть автором «примечаний на полях» к «Семейным хроникам рода Чэнь» кроме Чэнь Сэня?

Итак, как уже было рассмотрено ранее, Семейные хроники рода Чэнь скорее всего были составлены в 19-м году правления под девизом «Цяньлун», а на 2-м году правления под девизом «Даогуан», 12-м году правления под девизом «Гунчжи» и в начале XX века к ним были произведены добавления. Человеком, сделавшим третье добавление, был, скорее всего, сам Чэнь Синь, однако он продолжил традицию не записывать в семейные хроники ничего касающегося боевых искусств. Лишь полвека спустя после того, как Ян Лучань отправился в столицу для преподавания боевого искусства, Чэнь Сэнь добавил в семейные хроники комментарии, посвящённые кулачному искусству, которые, естественно, могли быть лишь «на полях». Так как в то время в Чэньцзягоу не было легенды о создании тайцзицюань Чэнь Вантингом, то Чэнь Синь в «Иллюстрированном разъяснении тайцзицюань рода Чэнь» лишь пишет, что в роду Чэнь тайцзицюань передавалось из поколения в поколение, но не утверждает, что тайцзицюань было создано родом Чэнь, потому Чэнь Сэнь в «примечаниях на полях» к семейным хроникам не помещает иероглифов «тайцзицюань» и тем более — утверждений о создании тайцзицюань.

В ситуации, когда человек из семьи Чэнь стремился прославить своих предков, но при этом соблюдает осторожность, Тан Хао из чэньсэневских «примечаний на полях» вывел теорию о «наиболее заслуживающем доверия» документе 19-го года правления под девизом «Цяньлун», и на этой основе даровал Чэньцзягоу звание «места создания тайцзицюань», а также легко сотворил легенды о якобы существующих различных касающихся тайцзицюань текстов. Может ли подобное «исследование» для распространяющегося в Китае уже несколько столетий тайцзицюань служить сегодня «драгоценным материалом» и «бесценным источником»?

6. ЯН ЛУЧАНЬ ТРИЖДЫ ПОСЕЩАЕТ ЧЭНЬЦЗЯГОУ

Как всем известно, создатель янского тайцзицюань Ян Лучань изучил тайцзицюань у Чэнь Чансина из Чэньцзягоу, однако насчёт самого процесса обучения имеется очень много различных версий.

Первым делом укажем на то, что Тан Хао и Гу Люсинь ради этого исследовали серию неполных текстов. Они говорят, что семье Ян Лучаня не на что было жить, и в десятилетнем возрасте он был продан в Чэньцзягоу в качестве слуги до 30-летнего возраста, там он приглянулся Чансину, который и обучил его. Но позвольте, от Юннани до Чэньцзягоу порядка пятисот *ли*, если семье не на что было жить — мог ли кто-то из них наняться туда слугой? В работе Ли Ию «Небольшое введение в тайцзицюань» ясно написано: «С южной заставы нашей области некий Ян учению отдался сосредоточенно и целеустремлённо, за десять слишком лет полностью постиг суть мастерства». Если словам Ли Ию, жившего в одно время с Ян Лучанем, можно доверять, то можно ли так же доверять словам Тана и Гу, живших сто лет спустя? Господин Гу ещё полагал: «В тексте Ли слова «учению отдался» скрывают тот факт, что Ян был низкого происхождения, потому потомки придумали историю о том, как Ян Лучань трижды посещал Чэньцзягоу, всего потратил 16 лет на полное изучение боевого искусства, а бродячие учителя впоследствии долго дурачили учеников этой историей». Но в тексте Ли сказано «десять с лишком лет», потомки говорят про 16 лет — так кто же «придумывает истории»? Если Ян действительно был продан в качестве слуги до 30-летнего возраста, то слова про «десять с лишком лет» из текста Ли, как раз и покрывают 30 лет — как тут одурочить тогдашних жителей? К тому же господин Ли писал введение в собственное направление тайцзицюань, а вовсе не восхвалял господина Яна. Если речь идёт о том, что господин Ян с трудом попал в ученики — к чему было скрывать, что он низкого происхождения?

Гу Люсинь ещё пишет: «Когда в 1930 году Чэнфу — внук Лучаня — стал начальником

учебной части в Институте гошу провинции Чжэцзян, Центральный институт гошу обратился к нему с письмом, с просьбой об описании жизни деда, в ответном письме он написал: «Господин Лучань с детства у господина Чэнь Чансина изучал боевое искусство, тогда ему было примерно десять лет, следовал учителю свыше тридцати лет».». Вот странно! Когда Ян Лучань был жив — посторонний человек Ли Юю скрывал его низкое происхождение и изменил историю, а пятьдесят-шестьдесят лет спустя внук Ян Лучаня не скрывает его низкого происхождения, и пишет, что тот 30 лет пробыл слугой. Однако Ян Чэнфу в 1933 году в предисловии к «Полной книге по форме и применению тайцзицюань» ясно написал, что его дед «тайком учился у учителя Чэнь Чансина», «скрепя сердце выносил всё свыше десяти лет». Как мог учитель Ян в течение трёх лет выдать две разные версии? В 1930 году учитель Чжао Бинь некоторое время в Ханчжоу общался с Ян Чэнфу, к тому времени история о том, что Лучань трижды посещал Чэньцзягоу, уже была частью семейной традиции — откуда же взялось «свыше тридцати лет» в ответном письме? Когда Ян Лучань был жив — Ли Юю написал «десять с лишком лет», внук Лучаня пишет про «свыше десяти лет», а Тан и Гу в «Исследовании» — про «свыше тридцати лет». Имеющий мозги пусть рассудит сам.

Кроме того, Тан и Гу пишут, что «хозяином» Ян Лучаня был ожидающий назначения член Академии Ханьлинь¹⁸ Чэнь Дэху: «Когда Ян Лучаню было уже за 40, хозяин Чэнь Дэху скончался, его жена из рода Чжэн с Лучанем была одного возраста, она затворилась в женских покоях и, чтобы избежать кривотолков, сожгла его долговое обязательство и отправила домой». Также говорится о том, что когда господин Ян вернулся на родину, то по-прежнему жил в открытой Чэнь Дэху в Юннани аптеке «Тайхэтан», где и преподавал

¹⁸ *Со времён династии Мин, человек, получивший на государственных экзаменах степень цзиньши, направлялся на службу в Академию Ханьлинь, откуда он мог быть назначен на высшую государственную должность — прим. перев.*

кулачное искусство. Если так посмотреть, то Ян Лучаню было уже за 40, и он являлся холостым рабом без собственного дома. Однако как объяснить то, что три его сына были рождены до того, как Лучаню исполнилось 40? В состоящей из сотен тысяч иероглифов книге Чэнь Синя «Иллюстрированное разъяснение тайцзицюань семьи Чэнь» Ян Фукуй (т. е. Лучань) чётко упоминается один раз, когда говорится, что Чэнь Чансин «поведения был прямого и серьёзного, прозывали его «Чэнь — Таблица предков», учениками исключительно богат, Ян Фукуй из них самый прославленный». Откуда Тан и Гу выкопали историю о целомудренной жене Чэнь Дэху, которая «сожгла расписку и отослала раба»?

Некоторые люди рассказывают, что Ян Лучань страдал кала-азаром¹⁹, и отправился в Чэньцзягоу, чтобы тренироваться ради изгнания болезни. Эта история также не согласуется с реальностью. В то время основной целью занятий тайцзицюань было совершенствование в боевом искусстве. Имя Чансина было прославлено вовсе не исцелениями. Когда Ян Лучань, овладев мастерством, отправился в столицу, то его имя гремело именно благодаря боевому мастерству. Оздоровительный характер тайцзи стал известен людям позднее и не сразу.

Согласно передаваемому в семье Ян, Лучань зарабатывал на жизнь тем, что копал каменный уголь, а в промежутках помогал раскладывать зерно. Таким образом, деньги на пропитание у него имелись. Среди юннанийских жителей боевые искусства были в большой чести, и Лучань с детства был хорош в боевых искусствах. Каждый раз, когда он видел высокое мастерство, он хотел ему научиться. Про аптеку «Тайхэтан» в уезде Юннани говорили, что её открыл род Чэнь из Чэньцзягоу. Однажды в аптеку пришёл какой-то человек и начал скандалить, дело дошло до драки, но владелец аптеки чуть двинул рукой — и противник отлетел на *чжан*. Лучань был поражен, и искренне попросил о науке. Тогда-то он и узнал, что Чэнь Чансин из Чэньцзягоу является мастером этого искусства, и отправился в дальнюю дорогу.

Как уже было сказано ранее, в Чэньцзягоу из поколения в поколение передавался

паочуй, а тайцзицюань — это то, что Цзян Фа передал Чэнь Чансину. Чэнь Чансин телом был могуч, принадлежал к таким людям, кого называют «человек с прямой поясницей», люди прозвали его «господин Таблица предков». Некоторые люди считают, что «господин Таблица предков» — это восхваление Чэнь Чансина, на самом же деле это порицание его закрепощённости и негибкости. Говорят, что когда Цзян Фа

¹⁹ *Лихорадка «дум-дум», передающееся москитами инфекционное заболевание* — прим. перев.

возвращался на родину навестить мать, то путь его пролёг через Чэньцзягоу, и когда он увидел, как читатели Чэньцзягоу практикуют *паочуй* с его быстрыми и жёсткими движениями, то расхохотался охрипшим голосом, но почувствовал неуместность своего поведения, развернулся и ушел. Чансин помчался за ним, вытянул руку и схватил за плечо, но Цзян повернул голову — и Чэнь Чансин отлетел более, чем на *чжан*. Встав, он поклонился, искренне прося о науке. Цзян условился, что вернётся через три года и посмотрит на него, а пока приказал каждый день по утрам собирать камни, а по вечерам ломать ветви деревьев, чтобы убрать закрепощённость ног и поясницы (см. У Туань «Исследование тайцзицюань»). Изученное Чэнь Чансином тайцзицюань не было передаваемой внутри семьи вещью, потому и не было правил касательно преподавания его не принадлежащим к семье людям. Лучань прибыл в Чэньцзягоу попроситься в ученики, *и не был отвергнут учителем*. Что же касается истории о том, как Ян Лучань прикинулся немым нищим, сменил имя на «Лу Сы», и тёмными ночами тайком изучал кулачное искусство, то это выдумка сочинителей рассказов. Ну а насчёт написанной на основе фильма «Святой нищий» повести «Ян-тайцзист рискуя жизнью украдкой изучает кулачное искусство», то хотя история о тайном изучении кулачного искусства и нарисована с оттенком традиционности, но то, что вместо учителя Ян Лучаня *шифу* Чэнь Чансина выписан Чэнь Цинпин, не подтверждается историческими фактами.

Несомненно, Чэнь Чансин очень симпатизировал втайне этой боевой технике. В мире боевых искусств издавна к подбору учеников подходили очень строго. После того, как Ян Лучань впервые посетил Чэньцзягоу, он ещё не был противником мастерам боевого искусства из Юннани. После второго визита в Чэньцзягоу он с ними сравнился. Во время третьего визита он наконец постиг суть тайцзицюань, как говорили деревенские жители — «Почтенный Лу²⁰ получил богатство и вернулся». Говорят, что во время третьего визита Лучаня в Чэньцзягоу Чансин увидел, что он в ритуале строг и в искусстве прилежен, и приказал Лучаню в такой-то день явиться в усадьбу выслушать поучения. Лучань явился в указанное время, Чансин спокойно сидел в кресле, и отдыхал, прикрыв глаза. Словно Лю Бэй ожидающий ЧжугэЛяна²¹, Лучань почтительно стоял и ждал. Прошло полдня, когда Чансин проснулся и сказал: «Уже поздно, приходи завтра». Через несколько дней Лучаню были переданы все секреты. Через три года Лучаню было сказано:

²⁰ *Первый иероглиф имени «Лучань»* — прим. перев.

²¹ *Сцена из романа «Троецарствие»* — прим. перев.

«Можешь возвращаться, у тебя уже нет равных противников». Позднее столичные учителя дали ему прозвище «Ян, не имеющий противников», а его искусство развилось в современное тайцзицюань.

Что касается времени кончины Ян Лучаня, то в хрониках рода Ян оно отсутствует. Тан Хао и Гу Люсинь пишут, что он родился в 1799 году и покинул этот мир в 1872. Согласно хранящемуся у потомков Ли Жуйдуна «Предисловию Ван Ланьтина», Ланьтин в год у-чэнь правления под девизом «Тунчжи» (1868) «в Восточных Столичных вратах поклонился первоучителю Ян Лучаню, получал наставления семь лет». С учётом неполного года получаем 13-й год правления под девизом «Тунчжи» (1874). На Предисловии Вана есть

подзаголовок: «13-й год правления под девизом «Гунчжи», весна, начальный месяц, первая декада» — значит, он действительно изучал искусство семь лет. В тексте не говорится о смерти учителя — значит, Лучань покинул этот мир не ранее 1874 года. Согласно статье «Цзай'и» в энциклопедии «Цыхай»²², Цзай'и²³, князь Дуань, родился в 1856 году. Когда Ван Ланьтин (служивший управляющим в резиденции князя Дуаня²⁴) поклонился Лучаню в Восточных столичных вратах (очевидно, имеются в виду Восточные прямые врата²⁵), то Цзай'и было 12 лет (Лучаню — 69). Видим, что когда Лучань прибыл в резиденцию князя Дуаня, то был уже весьма стар. Это опровергает идею о том, что Ван Ланьтин сделал запись в первый месяц года²⁶. Однако, хотя Ян Лучань и появился в резиденции князя Дуаня весьма поздно, в 1874 году он был ещё жив.

²² «Море слов» — энциклопедия, впервые изданная в 1915 году; по значению для китайской культуры примерно сравнима со словарём Брокгауза и Ефрона для культуры русской — прим. перев.

²³ Родственник императорской фамилии, один из ближайших сподвижников императрицы Цыси, был известен своими антииностранными настроениями; во время восстания ихэтуаней был назначен главой Палаты иностранных дел, после поражения восстания вошёл в число тех, на кого свалили всю ответственность за события, и был сослан в Восточный Туркестан — прим. перев.

²⁴ Согласно У Тунаню, здесь идёт ошибка устной передачи: на самом деле имеется в виду не Цзай'и, князь Дуань, а его отец Ицун, великий князь Дунь, который был 5-м сыном императора Мянньина, правившего под девизом «Даогуан» (слоги «Дуань» и «Дунь» легко спутать на слух) — прим. перев.

²⁵ Врата городских стен старого Пекина делились на 9 врат внутреннего города и 7 врат внешнего города. Восточные прямые врата относились к 9 вратам внутреннего города — прим. перев.

²⁶ Год по лунному календарю начинается в конце зимы — прим. перев.

7. РАСПРОСТРАНЕНИЕ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ В ЮННЯНИ

Когда Ян Лучань достиг совершенства в изученном в Чэньцзягоу боевом искусстве, то вернулся на родину в уезд Юннйань провинции Хэбэй, где и стал зарабатывать на жизнь преподаванием кулачного искусства. Оттуда тайцзицюань распространилось по Китаю, а впоследствии — и по всему миру.

В Юннйани говорят: «Ян Лучань передал традицию У Юйсяну, У Юйсян передал традицию племяннику Ли Юю, Ли Юю передал традицию Хао Вэйчжэню» (все — юннйаньцы). У Юйсян принадлежал к известной в Юннйани фамилии, жил преподаванием классических наук, хорошо владел боевым искусством. Говорят, что когда Ян Лучань побывал в Чэньцзягоу в первый и второй раз, то сделал это с помощью семьи У, и потому когда Лучань вернулся на родину, то обучил изученному искусству Юйсяна, чтобы отблагодарить его. Вышеупомянутый Ли Юю в «Небольшом введении в тайцзицюань» пишет: «он тоже понравился, они часто сравнивали мастерство, однако трудно было попасть в ученики. Смог лишь получить общее представление». Также сказано, что когда Юйсян по казённой надобности отправился в Юй²⁷, то в деревне Чжаобао навестил Чэнь Цинпина, «изучал свыше месяца, начал постигать суть». Господин У от старшего брата У Дэнцина (в то время служившего управляющим уездом Уян в провинции Хэнань) получил трактат Ван Цзуньюэ «О тайцзицюань», благодаря исследованию его сути и разработке создал тайцзицюань У Юйсяна. На основе этой истории говорят, что тайцзицюань У Юйсяна является преемствованием традиции двух человек — Ян Лучаня и Чэнь Цинпина. Нам следует с уважением отнестись к записям о передаче традиции семьи У.

Однако также следует указать, что тайцзицюань У Юйсяна основано на тайцзицюань семьи Ян. Если посмотреть на комплекс, то у этих стилей база одинакова, она явно отличается от каркаса Чжаобао; если посмотреть на культурно-исторический контекст, то Ян и У были односельчанами, помогали друг другу, один с радостью обучал другого, у Чэнь

Цинпина же господин У «изучал свыше месяца», то есть весьма ограниченное время, господин же У Туань заметил, что каркас изучен не очень хорошо, тем более нельзя говорить, что он «полностью постиг все глубины». Насчёт же того, почему У Юйсян, изучая кулачное искусство у Ян Лучаня, получил лишь общее представление, есть разные мнения, но на самом деле всё просто: он не достиг мастерства и не мог понять сути. Позднее, когда провёл свыше месяца в Чжаобао, да ещё

²⁷*Т. е. в провинцию Хэнань — прим. перев.*

и получил «О тайцзицюань», то стал прорабатывать и анализировать и проник в глубины, всё это, естественно, отразилось на изучении им тайцзицюань.

И У Юйсян, и его племянник Ли Юю были учёными-книжниками, серьёзно изучавшими теорию и тайцзицюань и собиравшими материал, а также записавшими свой опыт. Ли Юю переписал пять частей трактата У Юйсяна «Необходимые слова об ударении руками», которые являются мнением У Юйсяна о порядке фраз в «Рифмованных правилах 13 форм», то есть переупорядочением трактата Ван Цзуньюэ «Сердечное разъяснение практики 13 форм», также он переписал и другие кулачные трактаты Ван Цзуньюэ. Гу Люсинь, не веря в Чжан Саньфэна, утверждает, что «Необходимые слова об ударении руками» является трактатом о стиле У Юйсяна. Об этом мы поговорим в следующей главе данной книги.

Также существуют заявления представителей чжаобаоского тайцзи о том, что янское тайцзи — это «полученное У Юйсяном в Чжаобао тайцзи, которое было передано сыну Ян Лучаня Ян Баньхоу», отец и сын Яны получили уданскую истину и создали янское тайцзи. То есть получается, что Ян Лучань, в течение более чем десяти лет трижды посещавший Чэньцзягоу, не постиг истины тайцзи, а вот его сын, поучившись у «изучавшего свыше месяца» в Чжаобао У Юйсяна, смог постичь истину тайцзи — с таким мнением не могут согласиться ни в семье Ян, ни в семье У. Баньхоу в молодости действительно изучал кулачное искусство у Юйсяна. Говорят, что так как он с детства хорошо дрался, то Лучань боялся, что это приведёт к плохим последствиям, запретил ему изучать кулачное искусство и отправил к Юйсяну для изучения гражданских наук, Юйсян же, обнаружив, что Баньхоу «в изучении гражданского туп», а «в изучении военного мудр», тайно обучил его своему искусству, а когда об этом прознал Лучань, то продолжил воспитание дальше. Таким образом кулачное искусство отца и сына Янов — это ни в коем случае не преемствование традиции У Юйсяна, не стоит переворачивать с ног на голову отношения «учитель — ученик» между семьями Ян и У.

На самом деле Ян Баньхоу хотя и был героем своего времени, но в искусстве тайцзицюань он не превзошёл своего отца. У Туань был несколько десятков лет знаком с Пудунем — сыном Цзайчжи²⁸, одного из высокопоставленных учеников Ян Лучаня — и поддерживал

²⁸*Наследник Ивэя — старшего сына императора Мянньнина, правившего под девизом «Даогуан» — прим. перев.*

с ним очень хорошие отношения. Согласно Пудуну, когда Ян Лучань преподавал кулачное искусство в столице, то у всех троих — и у отца, и у сыновей — мастерство было высочайшим, Баньхоу был первым после Старого Господина. Цзяньхоу немного уступал отцу и старшему брату, но сильно превосходил в мастерстве обычных людей. В семье Ян рассказывают следующую историю. В молодости Баньхоу однажды состязался с отцом на копьях, и после нескольких раундов сказал отцу: «Я сильнее тебя». Лучань с усмешкой ответил: «Хорошо, будем считать, что ты сильнее. Но вначале посмотри на свою грудь». Передняя пола ватника, одетого на Баньхоу, была проткнута его отцом в куче мест, вата торчала наружу, но он сам ничего этого не ощущал. Изначально в семье Ян практиковали и копьё тайцзи, однако мать Баньхоу опасалась его любви к дракам, и с копий были сняты

острия — так получилось искусство семьи Ян боя с жердью. Техника боя жердью тайцзи отлично от техники боя шестом, размахивать ею можно на два *чжана* в стороны, толщиной жердь с руку ребёнка. Тренировка с жердью подобна тренировке с копьём, названия движений также сохранены — «верхний укол в горло», «горизонтальный укол в сердце» и т. п. Это одна из драгоценностей семьи Ян.

В общем, когда Ян Лучань вернулся в Юннани и начал преподавать кулачное искусство, то первым перенял его искусство У Юйсян, У передал искусство Ли Юю, Ли передал искусство Хао Вэйчжэню. Так как и У, и Ли были конфуцианцами до мозга костей, то нелегко было стать их учеником. Хао Вэйчжэнь постиг суть искусство, и с радостью стал обучать людей, потому его имя и стало известно от Юннани и на север. Когда учитель Чжао Бинь только-только начинал учиться, то Хао Вэйчжэнь был его учителем, организовал детей для коллективной тренировки тайцзицюань. Немало людей, пришедших впоследствии, также стали знаменитыми учителями тайцзи. Пятый дядя учителя Чжао Биня — Чжао Шоуцин — также был учеником Хао Вэйчжэня, приобрёл хорошее мастерство, несколько десятилетий преподавал кулачное искусство в Баоцзи провинции Шэньси, скончался в 1969 году в возрасте 88 лет. *Тайцзицюань У Юйсяна* пошло распространяться от сына Хао Вэйчжэня — Хао Юэжу — и его внука — Хао Шаою. Знаменитый мастер *синьи* и *багуа* Сунь Лутан также изучал *тайцзи* у Хао Вэйчжэня, и сплавил *тайцзи*, *багуа* и *синьи* воедино, создав *тайцзицюань семьи Сунь*. Его дочь Сунь Цзяньюнь является современным представителем *тайцзицюань семьи Сунь*.

8. ЯН ЛУЧАНЬ ПОРАЗИЛ ПОДНЕБЕСНУЮ, ЯН БАНЬХОУ СРАЗИЛ ПОДНЕБЕСНУЮ

Такой фразой потомки оценили заслуги этих двух людей. Ян Лучань недолго пробыл в Юннани, и отправился преподавать кулачное искусство в Пекин, откуда тайцзицюань и пошло распространяться.

О том, почему Ян Лучань отправился в Пекин, и каким образом оказался в резиденции князя Дуаня, имеется очень мало записей. Господин У Туань в «Исследовании тайцзицюань» пишет, что У Юйсян, руководствуясь личными счётами, подбил Ян Лучаня забить до смерти у Южной заставы Юннани некоего монаха, занимавшегося *шаолиньцюань*, после чего побудил своего старшего брата У Жуцина, служившего в штате Ведомства наказаний по провинции Сычуань, пригласить Лучаня в Пекин для преподавания боевых искусств в принадлежавшей семье Чжан лавке соевых пряностей «Тяньи», что заодно позволяло уйти от судебной тяжбы. Однако внутри семьи Ян о деле с убийством монаха не рассказывают ничего. Семья Ян проживала в Юннани за городской стеной у Южной заставы. Согласно передаваемому внутри семьи, в полукруглой стене, что была за городскими воротами Южной заставы, была кумирня, в ней жил один даос, которого часто навещал Ян Баньхоу. Однажды Баньхоу постучал в ворота, но когда даос вышел, то никого не увидел. Закрыв ворота и обернувшись, он обнаружил стоящего перед собой Баньхоу, который за счёт «наработки лёгкости» перепрыгнул через стену.

Однако когда Ян Лучань впервые отправился в Пекин, то он действительно по рекомендации старшего брата У Юйсяна сначала отправился для преподавания кулачного искусства в семью Чжан. Чжаны были богатыми купцами, и в их доме уже было много учителей боевых искусств. Говорят, что когда Жуцин вместе с Лучанем пришли к Чжанам, то на небольшой пирушке Ян Лучань продемонстрировал *тайцзицюань*. Тамошние учителя боевых искусств посмотрев, что Лучань обликом невзрачен, а его движения напоминают ловлю рыб или раков, не стали обращать на него внимания. Его спросили: «Это гунфу какого направления?» Лучань ответил: «Прилипающе-тянущийся стиль». Тогда был задан провокационный вопрос: «А этим стилем можно побивать людей?» Лучань, обостряя конфликт, с усмешкой ответил: «Людей из бронзы, железа или камня им побить нельзя, рождённых же от отца с матерью людей из плоти и крови — можно». Тут же в усадьбе состоялось сравнение боевого мастерства, но ни один из учителей боевых искусств в семье

Чжан не смог сравниться с Лучанем. Кто бы ни выходил, стоило соприкоснуться — и он отлетал более чем на *чжан*. После этого Лучань повернулся и ушёл, а глава семьи Чжан тут же кинулся к Жуцину, умоляя его уговорить того вернуться, и пригласил на пышный банкет. Стой поры Лучань начал преподавать боевое искусство в семье Чжан. Позднее он преподавал в казармах знамённых войск, а в старости — в княжеской резиденции. Лучань а также прибывшие в Столицу вместе второй сын Баньхоу и третий сын Цзяньхоу, прославились в стольном граде необычайно. Лучань познакомился с первоучителем *багуачжан* Дун Хайчуанем, и они стали близкими друзьями. Говорят, что Дун и Ян мерялись боевым искусством три дня, но не смогли определить победителя, и с той поры взаимно уважали друг друга.

Когда Яны преподавали в Столице, то передачу от них, помимо *бэйлэ*²⁹ из княжеской резиденции, получили также Линшань, Цюанью и Ваньчунь. Формально они числились учениками Баньхоу, но фактически учились как у сына, так и у отца. Цюанью (маньчжур) обучил сына Цзяньцюаня, который взял китайскую фамилию У, учился также у сына Ян Цзяньхоу — Чэнфу; позднее это искусство стали называть *тайцзицюань У Цзяньцюаня*. Этот стиль распространён широко, но является вторым после *тайцзицюань семьи Ян*, сегодняшним его представителем является У Инхуа. Когда Лучань был стар, то ещё взял в ученики Ван Ланьтина — управляющего резиденцией князя Дуаня. Ланьтин был человеком прямым и искренним, глубоко сдружился с Лучанем и перенял от него все секреты. Ван Ланьтин передал искусство другу Ли Жуйдуну. Ли Жуйдун первоначально занимался боевыми искусствами внешней семьи, получил хорошую базу, людьми был прозван «носатый Ли». Рассказывают, что это Ван Ланьтин сломал нос Ли. Ван Ланьтин пользовался авторитетом среди других учеников и преподавал кулачное искусство вместо учителя. Когда Ли достиг мастерства, то стал преподавателем в резиденции князя Дуаня, а также охранником императорского дворца. Также у Гань Даньжана — внука Гань Фэнчи³⁰ — он изучил передаваемую внутри рода Гань «наработку великого предела направления уданской золотой жабы» (другое название — «Цзяннаньское направление тайцзицюань»), ещё изучил тайцзицюань «провинции Шэньси» и, сведя воедино суть всех этих направлений, создал *тайцзицюань семьи Ли*.

Ян Баньхоу характером был горяч, хорошо дрался, историй о его схватках — не перечсть: кулачный бой с «Лю из уезда Сюнсянь»,

²⁹ *Князей более мелкого ранга* — прим. перев.

³⁰ *Знаменитый мастер ушу времён династии Цин, создатель стиля «хуацюань»* — прим. перев.

поединок с «десятитысячецзиневым силачом», победа с помощью разума над «метателем ножей Чжаном», как палкой для гимнастических упражнений потушил пожар, как Баньхоу вёл судебный процесс, как Баньхоу дрессировал лошадь, как Ян Баньхоу «повесил картину на стену» (т. е. взлетел телом и словно прилип к поверхности стены) и т. д. Из них история о поединке с «десятитысячецзиневым силачом» наиболее достоверна, её рассказывают даже в семье Ян. Как звали «десятитысячецзиневого силача» — установить невозможно, по его собственным словам он дрался на *лэйти* в семи провинциях, и нигде не находил равных противников, мог руками стереть камень в пыль. Когда он прибыл в Столицу и услышал, что с помощью тайцзицюань можно мягким покорить жёсткое, то расклеил на девяти воротах³¹ бумагу, поносящую отца и сыновей Янов и вызывающую их на сравнение мастерства. Когда Баньхоу услышал об этом, то положил, что сравнение мастерства состоится на западе Пекина у Башни четырёх надгробий. Зрителей собралось видимо-невидимо, Баньхоу приехал на белой лошади. Рассказывают, что было там огромное надгробие, шириной в *чжан* и шесть *чи*, у которого и встали противники, «деся-титысячецзиневый силач» молниеносно провёл приём, но Баньхоу чуть увернулся, и кулак расколол надгробие. Зрители ужаснулись: не увернись Баньхоу — и ему бы пришёл

конец. «Десятитысячецзиневый силач» снова пошёл в атаку с фронта, но Баньхоу сделал громкий выкрик, взмахнул руками — и тот отлетел на несколько *чжанов*. Под аплодисменты публики Баньхоу взнуздal лошадь и с гордым видом удалился. Согласно другому описанию, оба противника лишь сделали три круга, как «десятитысячецзиневый силач» был отброшен Баньхоу. О раскалывании надгробия также ходят разные легенды. «Лю из уезда Сюнсянь» был старшим братом вышеупомянутого монаха, хорошо владел как боевым искусством, так и *цигуном*. Чтобы отомстить врагам младшего брата, он вызвал Баньхоу померяться мастерством. Баньхоу встал спиной к надгробию и предложил монаху ударить его в живот. Когда кулак практически достиг цели, Баньхоу вскочил на на вершину надгробия. Надгробие расколосось, суставы четырёх пальцев монаха оказались сломаны. Баньхоу с усмешкой сказал: «Если занимающийся боевым искусством не знает об уклонах и увёртках — то какое же это боевое искусство?» Все истории о боевом мастерстве Ян Баньхоу показывают, что *тайцзицюань* действительно произвело огромное впечатление на тогдашних бойцов. Если слышали, что кого-то охраняет Баньхоу, то напасть никто не осмеливался.

³¹*Внутреннего города* — прим. перев.

Учеников своих Баньхоу бил и ругал как ему вздумается, руки распускал без сострадания, оттого и науку у него переняло очень мало людей. После него остались две дочери и сын. Старшей дочери он в итоге случайно нанёс смертельный удар. В журнале «Улинь» № 1/1982 была опубликована заметка «Искусство поднимания и отбрасывания в тайцзи Ян Баньхоу», в которой сказано, что у Баньхоу рано умерла жена, а дочь утонула в десятилетнем возрасте. От горя Баньхоу стал подпрыгивать, взлетая более чем на пять *чи*, чем перепугал людей. Отсюда видно, что легенда о том, что Баньхоу убил свою старшую дочь, неверна. Вторая дочь Баньхоу в роду была девятой, являясь одноклассницей с матерью почтенного учителя Чжао Биня (дочерью Ян Чжаоюаня), родилась в 1888 году, была выдана замуж в семью Бай. Сын Баньхоу Чжаопэн детское имя имел Сянцзы, также его называли Саньни, с детства он хорошо дрался, и его прозвали «восемнадцать схваток» (о каждый день дрался по восемнадцать раз). Когда Ян Чэнфу отправился в Ханчжоу — он переехал туда же. Потом он пошёл по кривой дорожке, торговал наркотиками, и даже пытался воспользоваться для прикрытия положением, которое учитель Чжао Бинь занимал в армии. Но учитель Чжао Бинь нрава был сурового, и строго сказал ему: «Будешь так делать — я тебя в кутузку сдам!». Тогда этот «почтенный Сян³²» пожаловался Ян Чэнфу: «Лянькэ³³ неправ, не надо меня сдавать». Позднее он был через посредство Чэнь Вэймина — ученика Ян Чэнфу — отправлен преподавать кулачное искусство в провинцию Гуанси, где и пробыл до конца жизни. На родовом кладбище семьи Ян в Юннани могила Чжаопэна пуста.

У Ян Лучаня было три сына: старшего звали Фэнхоу, второго — Баньхоу, третьего — Цзяньхоу. Фэнхоу скончался довольно рано, его сын Чжаолин (по прозвищу Чжэньюань) преподавал кулачное искусство в родной деревне, говорят что скончался он на чужбине, где-то на Северо-Востоке. Цзяньхоу нравом был мягок и учеников любил, потому и учились у него многие. Цзяньхоу умер в 1917 году, прожив 80 лет. Что же касается дат жизни Баньхоу, то в семье Ян записей о них не сохранилось. Говорят, что он жил в 1837–1892; его вторая дочь родилась в 1888 году (что абсолютно точно), самый младший Чжаопэн носил траур по отцу, так что принятие 1892 года в качестве года смерти Баньхоу скорее всего близким к истине.

³²Сокращение от «Сянцзы» — детского имени Чжаопэна — прим. перев.

³³Детское имя Чжао Биня — прим. перев.

9. ОФОРМИВШИЙ ЯНСКОЕ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ЯН ЧЭНФУ

У Цзяньхоу было три сына: старший сын Чжаосюн, прозванный Шаохоу, второй сын Чжаоюань, дед учителя Чжао Биня со стороны матери, рано умерший, и третий сын

Чжаоцин, прозванный Чэнфу.

Ян Шаохоу перенял искусство деда, отца и дяди, он был лучшим из мастеров третьего поколения семьи Ян. Однако характером он был подобен дяде, и учеников у него поэтому было немного. Его монгольский ученик Улабу, т. е. господин У Тунань, сначала изучал у У Цзяньцюаня его версию тайцзицюань, потом четыре года изучал янское тайцзи у Шаохоу, был заместителем председателя Пекинской ассоциации ушу, скончался в январе 1989 года в возрасте 105 лет. Шаохоу испытывал нужду в деньгах, а уступчивости ему не хватало. В 1930 году в Нанкине от неудовлетворённости положением он покончил жизнь самоубийством. У Тунань в «Кратком очерке *гошу*» написал: «От бедности в столице решился покончить с собой».

Первоучитель Ян Чэнфу родился 11 июля 1883 года (начальная восьмёрка шестой луны года *гуй-вэй* по старому календарю), скончался 3 марта 1936 года (начальная десятка второй луны по старому календарю). Он придерживался тех же нравов и обычаев, что и отец с дедом, был мягок и искренен. Он продолжил преподавание кулачного искусства в Бэйпине³⁴, отправился на юг в Ухань, Нанкин, побывал в Гуанчжоу и Ханчжоу, «персики и сливы переполняют Поднебесную»³⁵. Он сконцентрировал опыт трёх поколений семьи Ян и постепенно сформировал *тайцзицюань семьи Ян*. В 1925 году по его приказу ученик Чэнь Вэймин написал книгу «Искусство тайцзицюань», в которой к фотоснимкам кулачных форм в исполнении Чэнфу были добавлены разъяснения. В 1931 году она была переиздана с дополнительными фотографиями под названием «Прикладные методы тайцзицюань», а в 1933 году новая редакция вышла под названием «Полная книга по форме и применению тайцзицюань». Учитель Ян хоть и поручал писать книги другим, но у него самого вовсе не было так, что «глаз не понимал иероглифа *дин*»³⁶. Так, в Ханчжоу он часто цитировал «Начальную оду

³⁴ Так называли Пекин при Китайской республике в 1911–1949 годах — прим. перев.

³⁵ Поговорка, означающая большое количество учеников — прим. перев. ³⁶ То есть он не был неграмотным; *дин* («Т») — один из самых простых иероглифов — прим. перев.

о Красном утёсе»³⁷, желая образно описать тайцзицюань. Кто-то принёс ему начальную часть «О князе Лю»³⁸ и повесил в доме, учитель Ян этому очень образовался, часто рассматривал и читал, а когда цитировал наизусть, то речь текла как река.

Ко времени жизни поколения Чэнфу стиль семьи Ян уже прославился в стране и за её пределами. Положительный эффект тайцзицюань при лечении хронических болезней также был общеизвестен. В Ухани жил крупнейший богатей провинции Хубэй по фамилии Лю, он пригласил Чэнфу прибыть в Ухань для преподавания кулачного искусства, встречали его толпы людей, растянувшиеся вдоль дороги на километр. Был там один учитель боевого искусства, обожавший *меч-цзянь*, он много раз предлагал учителю Яну сразиться на мечах, но тот каждый раз вежливо отказывался. Тогда он начал во всеуслышанье заявлять, что учитель Ян — трус, и его слава — дутая. Чэнфу сказал, что раз так, то придётся сравниться мастерством, и взял бамбуковый меч, в то время как у учителя боевого искусства был стальной. Противник поднял меч и нанёс резкий укол в грудь учителя Яна, но учитель Ян применил «форму ожидания рыбы», и учитель боевого искусства от удара по запястью выронил меч. Учитель Ян тут же сказал, что это неосторожность, приведшая к достойному сожаления инциденту. На самом же деле если атакующий неискусен, то он непременно получит несколько контрударов от упорно тренировавшегося, не будет себе хозяином, ну а если ещё и ленился — то тут уж и до смертельного ранения недалеко.

Когда господин Чэнфу работал заведующим учебной частью в Ханчжоуском институте гошу, то имел месячный оклад в восемьсот даянов³⁹. Был в Институте известный учитель тайцзицюань по имени Гао Шоуу с ловкими руками и ногами, он завидовал известности учителя Яна и часто позволял себе неподобающие высказывания по его адресу, дошло даже до того, что он грубо себя вёл и орал всякую несурязицу прямо перед столом учителя Яна.

Учитель Ян не смог этого больше выносить, и они устроили схватку. Гао взял большое копьё, Ян — палку

³⁷«Начальная ода о Красном утёсе» и «Финальная ода о Красном Утёсе», объединяемые в «Оду о Красном утёсе» — одно из классических произведений китайской литературы, написанное Су Ши (Су Дунпо; один из величайших поэтов Китая, жил при династии Северная Сун (XI век)) и опи- сывающее битву Сунь Цюаня у Красного утёса во времена Троецарствия — прим. перев.

³⁸Ещё одно произведение Су Дунпо, посвященное временам династии Хань — прим. перев.

³⁹Денежная единица времён Китайской республики, «китайский доллар» — прим. перев.

для гимнастики. Гао нанёс укол — словно голодный тигр бросился на добычу, но Ян лишь встряхнул палкой — и копьё Гао было выбито из рук, все зрители не смогли сдержать восхищения.

Учениками учителя Яна были Чэнь Юэпо (самый первый ученик), Янь Чжункуй, Ю Чжисюэ, Цуй Иши (Личжи), Ван Шэньдун, Ню Чуньмин (Цзинсюань), Ли Чуньянь (Ясюань), Чэнь Вэймин (Сюйсянь), У Хуэй-чуань, Тянь Чжаолин, Дун Инцзе, Чжу Куйтин, Чжэн Маньцин, Цзэн Жубо (Чжаожань, последний ученик). Ю Чжисюэ и Тянь Чжаолин учились у Шаоху. Цуй Иши преподавал кулачное искусство в Сиани, Ухани, провинции Аньхой, позднее оказал большое влияние на Пекин. Ли Ясюань преподавал кулачное искусство 40 лет, у него очень много учеников. Чэнь Вэймин основал в Шанхае Ассоциацию мягкого кулака, известен как автор книг, внёс огромный вклад в распространение янского тайцзи. У Хуэйчуань основал в Шанхае Ассоциацию боевого искусства Хуэйчуаня, именно в ней учился Гу Люсинь. Цзэн Чжаожань сначала учился в Ассоциации мягкого кулака у Чэнь Вэймина, потом стал последним учеником учителя Яна, преподавал в Гонконге, написал «Полную книгу тайцзицюань». Что же касается кровных родственников учителя Яна, то они в число формальных учеников не входили, а было их немало.

После Освобождения⁴⁰ Госкомспорт на основе *каркаса семьи Ян* создал *упрощённое тайцзицюань из 24 форм*. Сам комплекс семьи Ян был скомпонован в *восемьдесят восемь форм тайцзицюань*. Позднее на основе комплекса семьи Ян, с использованием особенностей тайцзицюань семьи Чэнь, семьи Сунь и тайцзицюань У Цзяньцюаня были созданы комплексы тайцзицюань из сорока восьми и сорока двух форм. Их называют «нормативными комплексами», с помощью спорткомитетов всех уровней нормативные комплексы стали повсеместно распространены.

10. СОВРЕМЕННЫЕ НОСИТЕЛИ ТРАДИЦИИ СРЕДИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СЕМЬИ ЯН

Ян Шаоху по прозвищу Чжэньшэн (1878–1939) учился у отца и дяди, но кулачное искусство преподавал нешироко. Лишь четыре сына господина Чэнфу — Чжэньмин, Чжэньци, Чжэньдо и Чжэньго — преемствовали искусству отца и широко прославились.

Ян Чжэньмин (1911–1985) по прозвищу Шоучжун рано лишился матери, от мачехи из рода Хоу у него было трое младших братьев. Родная

⁴⁰То есть после провозглашения КНР в 1949 году — прим. перев.

мать Чжэньмина была очень красивой, когда она однажды пошла в кумирню возжигать благовония, то находившийся там скульптор, лепивший золотых отроков и нефритовых дев, восхитился её красотой и вылепил её. Вскоре после этого она скончалась, суеверные люди решили, что она стала нефритовой девой. Госпожа Хоу вышла замуж за учителя Яна в 1918 году, после смерти учителя Яна она очень сильно горевала, и воспитывала детей в строгости,

скончалась в 1985 году в возрасте восьмидесяти семи лет.

Чжэньмин впоследствии переселился в Гонконг и преподавал кулачное искусство там, он написал книги «Иллюстрированное разъяснение тайцзицюань для двух человек — применение и трансформации» (1962), «Practical use of Taijiquan» (издана в 1976 году в Гонконге на английском языке). Его жена Лян Гои (скончалась в прошлом году) и дочери Диэр, Мали и Или преемствовали истинную передачу. Официальными учениками являются Е Дадэ, Чжу Чжэньшунь и Чжу Цзинсюн. Господин Ма Вэйхуань также получил истинную передачу.

Ян Чжэньци (родился в 1922 году) с пяти лет начал вслед за старшими повторять движения кулачного искусства, с 9 лет начал настоящие тренировки. После занятий всё тело болело, было невозможно подняться на верхний этаж, но он сдерживал слёзы и карабкался вверх. И в младшей школе, и в средней школе, и в вузе — каждый вечер он повторял комплекс не менее трёх раз (около часа), иначе не мог заснуть. Таким образом с детских лет был заложен серьёзный фундамент. Он преподавал в Гуанчжоу вместе с Ян Чжэньмином, был приглашён преподавать *гошу* в школах уезда Чжуншань. После Освобождения он без устали продолжал преподавать кулачное искусство. В начале 1960-х по рекомендации Фу Чжунвэня и личному распоряжению первого секретаря Северокитайского бюро КПК Ли Сюэфэна он прибыл в провинцию Хэбэй, чтобы в составе специальной физкультурной рабочей группы преподавать тайцзицюань, выезжал в Шанхай, Тяньцзинь, Пекин, Бэйдайхэ, у него училось очень много представителей высших эшелонов номенклатуры. Он преподавал, не рассчитывая на награду, не отвергал никого, обладал подлинным даром педагога. Его жена Пэй Сюжун также преподавала вместе с ним кулачное искусство более десяти лет, чётко объясняла и точно демонстрировала.

Ян Чжэньго (родился в 1928 году), хотя и вынужден был в малом возрасте носить траур по отцу, но учился у старших братьев и продолжил семейные традиции. Вместе со вторым братом Ян Чжэньци он преподавал в Тяньцзине и Ханьдани. Не искал славы и выгоды, «молча пахал землю».

Ян Чжэньдо (родился в 1926 году) в детстве в Ханчжоу учился у отца, позднее продолжил учёбу у братьев. Ныне он работает в партшколе провинции Шаньси, является почётным председателем Всекитайской ассоциации ушу. Выезжал преподавать кулачное искусство во Францию, в США, в Сингапур. Автор книги «Упад Шиле Брияпа» (1988). В годы Антияпонской войны, когда учитель Чжао Бинь служил начальником штаба отдельной бригады войск Фэн Юйсяна в провинции Хэнань, то он изыскал способ доставить Ян Чжэньдо из родной деревни через линию блокады в Хэнань, и они несколько лет жили одной судьбой. Потому связи почтенного Чжао и младшего дяди по матери были особенно глубоки. Внук Ян Чжэньдо — Ян Цзюнь — полностью преемствовал искусство деда, и уже «впервые проявил себя».

Двоюродный племянник Ян Чэнфу по линии жены — Чжан Цинлинь (племянник шурина из семьи Хоу, откуда была жена Яна) также долгое время изучал кулачное искусство у учителя Яна, его мастерство было очень хорошо. Когда учитель Чжао Бинь был в Ханчжоу, то жил с учителем Яном в одном доме и спал с Цинлинем на одной кровати. В книге «Прикладные методы тайцзицюань» на фотографиях в 17-й главе «Иллюстрации с противником» вместе с учителем Яном позирует именно Чжан Цинлинь. Цинлинь преподавал в Шанхае, к сожалению он рано скончался от заразной болезни, и его искусство не распространилось широко.

Учитель Чжао Бинь родился 2 апреля 1906 года (начальная девятка третьей луны года *бин-у* по старому календарю), его матерью была дочь второго старшего брата Ян Чэнфу — Ян Чжаоюаня. Он с детства жил в семье деда, и тайцзицюань семьи Ян переполняло его глаза и уши, так что он смолodu заложил хорошую базу. Потом он «отбросил кисть и вступил в армию», окончил шестинедельные курсы в Академии Хуан-пу⁴¹, участвовал в Северном походе⁴² и Антияпонской войне⁴³. Служил инструктором по тактике в группах тренировки пехоты управления по поддержанию спокойствия в Сиани 17-й армии генерала

Ян Хунчэна⁴⁴ на Северо-Западе, в чине полковника был начальником штаба отдельной

⁴¹*В отечественной литературе обычно пишется в транскрипции с кантонского диалекта — «Академия Вампу»; основная военная академия гоминьдановских войск, созданная с помощью СССР — прим. перев.*

⁴²*Наступление гоминьдановских войск из провинции Гуандун на север в 1926-27 гг., приведшее к объединению страны и окончанию гражданской войны — прим. перев.*

⁴³ 1937 — 45 гг. — прим. перев.

⁴⁴*Гоминьдановский генерал, который в 1936 году вместе с Чжан Сю- зяном арестовал в Сиани самого Чан Кайши (события, известные как «Си-аньский инцидент») и потребовал оттого прекращения войны с компартией и создания единого антияпонского фронта — прим. перев.*

5-й бригады войск генерала Фэн Юйсяна⁴⁵. Когда он учился в Хуанпу, то изначально его звали Чжао У («Чжао Воинственный»), но однажды он подрался с конюхом, и начальник учебной части Чжан Чжичжун наложил на него взыскание, с той поры он сменил имя на Чжао Бинь («Чжао Гармоничный»). После Освобождения правительство распорядилось об организации налоговой службы. Ради приумножения народного достояния он решительно отказался от работы и целиком посвятил себя преподаванию кулачного искусства, был членом Сиань-ской городской ассоциации ушу и сотрудником Института исследования культуры и истории провинции Шэньси. Несколько десятилетий он ежедневно вставал в 4 утра и отправлялся обучать учеников. Количество занимавшихся у него достигает тысяч и десятков тысяч. В ноябре 1984 года была основана Сианьская ассоциация по изучению юнньюаньского тайцзицюань семьи Ян, и он стал её первым председателем, а впоследствии — почётным председателем. Его ученик Чжа Си на первом Всекитайском чемпионате по тайцзицюань в 1986 году завоевал серебряную медаль в разделе «тайцзицюань семьи Ян». Другой ученик — Чжан Цюаньань — в 1988 году на Всекитайском чемпионате по тайцзицюань в разделе «тайцзицюань семьи Ян» завоевал бронзовую медаль. Свыше 50 лет он был последователем христианства, и когда от всей души преподавал кулачное искусство, то делал это с присущим данному учению искренним стремлением помощи ближним.

6 февраля 1999 года (21-й день 12-го месяца годау-инь по старому календарю) почтенный учитель Чжао Бинь покинул этот мир в Сиани в возрасте 93 лет. По распоряжению правительства уезда Юнньюань провинции Хэбэй в городе Гуанфу уезда Юнньюань был в память о нём основан «Парк тайцзи Чжао Биня». При огромной поддержке любителей кулачного искусства и активной деятельности ответственного лица Комитета по созданию «Парка тайцзи Чжао Биня» господина Цуй Яньбиня дела шли успешно, и 7 октября 1999 года состоялась «Торжественная церемония завершения строительства Парка тайцзи Чжао Биня и ритуал перенесения останков учителя Чжао Биня». В больших воротах Парка тайцзи на лицевой стороне 5,94-метровой стелы в память о заслугах Чжао Биня выгравированы слова председателя Всекитайской ассоциации ушу Сюй Цая: «Добродетелью высок и репутацией мощен, навсегда останется в истории». На боковой поверхности стелы помещены слова

⁴⁵*Один из самых известных китайских милитаристов, участников гражданской войны; именно его поддержка и позволила Чан Кайши объединить страну — прим. перев.*

ханьданьского ученика учителя Чжао Биня, секретаря Юнньюаньского международного содружества тайцзицюань Чжай Цзиньлу: «Познал великий путь неба и земли, передал законы тайцзи».

Чжао Юбинь — второй сын Чжао Биня — родился в 1950 году, вместе со старшим братом Сяобинем с детства занимался боевым искусством, преемствовал технику семьи Ян. Юбинь долго изучал кулачное искусство у отца, получал наставления дяди Фу Чжунвэня,

второго дяди Фу Цзунвэня, указания от Ян Чжэньци и Ян Чжэньдо. Так как тренировался он усердно, то кулачное искусство его достигло больших высот. Уже в 12 лет он выступал на 1-м шанхайском чемпионате по тайцзицюань и вызвал восторг публики. Присутствовавший тогда среди мастеров тайцзи Гу Люсинь вышел впереди громко заявил: «Воистину неплохо, воистину неплохо, теперь у нас есть потомство». В 1992 году он добровольно два месяца преподавал кулачное искусство в Юннани и Гуанфу провинции Хэбэй, его отличная манера, глубокое искусство и терпеливость в обучении вызвали хороший приём у местных жителей. Оргкомитет Юннаньского международного содружества тайцзицюань преподнёс ему полотно с надписью: «Добродетелью высок и искусством совершенен — знаменитый мастер с образцовой манерой, преподавал кулачное искусство в деревне — сделал доброе дело на века». Сегодня он является председателем Сианьской ассоциации по изучению юннаньского тайцзицюань семьи Ян, членом Сианьской городской ассоциации ушу. Также он является заместителем секретаря Юннаньского международного содружества тайцзицюань, членом правления Общества по исследованию уданских кулачных методов с китайских гор Удан, является почётным председателем либо тренером в Сианьском университете коммуникаций, Нанькайском университете, Университете китайской культуры в Гонконге, Шэньсюньском обществе по исследованию тайцзицюань, Таиландском обществе по изучению юннаньского тайцзицюань семьи Ян. В последние годы, помимо преподавания кулачного искусства он также на основе традиционного комплекса семьи Ян составил для соревнований комплекс из 37 движений, с которым его ученики не раз завоёвывали золотые медали на всекитайских и международных соревнованиях по тайцзицюань. Также он выпустил видеofilмы и видеодиски, посвящённые комплексам из 85 и 37 движений. Его сын Чжао Лян родился в 1978 году, с детства изучал боевое искусство у отца и деда, принимает активное участие в мероприятиях Сианьского общества по изучению юннаньского тайцзицюань, сейчас учится в Сианьском институте авиаинженером, и в свободное от занятий время занимается боевым искусством.

Фу Чжунвэнь (1908–1994) с детства изучал кулачное искусство в Юннани. После того, как он женился на единоутробной младшей сестре Чжао Биня — Чжао Гуйчжэнь, то вместе с младшим братом Фу Цзуньюанем изучал и преподавал кулачное искусство под руководством почтенного учителя Чэнфу. Цзуньюань был искусен в туйшоу, долгое время возглавлял управление делами Шанхайского общества юннаньского тайцзицюань. Один человек ходил по паркам Шанхая и заявлял, что он — непревзойдённый мастер туйшоу, кто-то направил его посостязаться в Обществе юннаньского тайцзицюань. Встал против Цзуньюаня — и не смог устоять, долгое время потом у него учился. В 1980 году по приглашению почтенного Чжао Цзуньюань свыше месяца пробыл в Сиани, помимо преподавания кулачного искусства он также тщательно разъяснял методы применения тайцзицюань. Когда Цзуньюань тренировал туйшоу, то рвал все нарукавники, независимо от количества. В старости он вернулся в Юннань, где и скончался в 1984 году. Фу Чжунвэнь преподавал кулачное искусство свыше 60 лет. Когда он в Ханчжоу изучал у господина Чэнфу туйшоу, то часто бывал отброшен более чем на *чжан*, либо бывал затянут в пустоту и падал на кровать (учитель Ян часто преподавал туйшоу сидя на кровати). Так как он «съел немало горечи», то в итоге натренировал высочайшее мастерство, прославился в стране и за её пределами. В 1944 году он основал в Шанхае Общество юннаньского тайцзицюань, существующее и поныне. Он был заместителем председателя Ассоциации ушу города Шанхая, написал книги «Тайцзицюань семьи Ян» и «Сабля тайцзи».

Сын Фу Чжунвэня — Фу Шэньюань (родился в 1931 году) перенял искусство отца. Он является заместителем председателя шанхайского Общества юннаньского тайцзицюань и почётным председателем Токийского общества юннаньского тайцзицюань в Японии. В последние годы он преподавал кулачное искусство в Японии, Австралии, Сингапуре, в настоящее время проживает в Австралии в Брисбене, являясь председателем Австралийского общества юннаньского тайцзицюань семьи Ян. Его сын Фу Циньюань годами мал, но духом крепок, не раз завоёвывал награды на шанхайских и всекитайских чемпионатах по

тайцзицюань и тайцзицзянь, ныне является заместителем председателя Австралийского общества юннзяньского тайцзицюань семьи Ян.

Приложение 7. Краткие записи об изучении боевых искусств

(автор Ван Бо, буддийское имя — Ши Юаньсю)

Я родился в 21-м году Китайской республики (1932) в первый день одиннадцатого месяца на улице Цзичанцзе в Южном городе в Шанхае. Когда наступило военное лихолетье, я вместе с родителями покинул дом и бежал от трудностей в район Сыминшань. Будучи шести лет от роду я стал буддистом храма Дэндайсы¹, у учителя хэ-шана Хуйляна² учился сидячей медитации, изучал боевое искусство и гражданские науки. Получил буддийское имя «Юаньсю»³.

¹ Храм Дэндайсы находится в лесу на горе Шэньшань, что в пяти ли от деревни Юаньцзядайшаньцунь волости Танси уезда Фэнхуа. Так как моя мать в семью Ван пришла из рода Цзян, а ее мать в семью Цзян пришла из рода Юань, который с уважением относился к буддистам, то чтобы избежать опасностей военного времени я был отправлен в чистые земли последователей буддизма — прим. автора.

² Хэшану Хуйляну в то время было уже порядка восьмидесяти лет, но телом он был крепок, в совершенстве постиг боевое искусство и медицину, любил каллиграфию и рисование. В молодости из-за подозрений в причастности к антицинскому движению он вместе с учителем был вынужден покинуть гору Хэнишань в провинции Хунань и перебрался на гору Сыминшань, где и построил храм — прим. автора.

³ После того, как я попал в монастырь, учитель каждый вечер учил меня сидя со сложенными ногами декламировать каноны и изучать буддизм. После Освобождения я прекратил декламировать каноны и изучать буддизм, но по-прежнему сижу со сложенными ногами, и даже сегодня это не доставляет мне неудобств; а что касается каллиграфии и рисования, то так как после ухода из монастыря я не имел средств к существованию, то я не сумел сохранить своих работ, но те, что передал мне учитель — я храню до сих пор. В течение восьми лет в монастыре я каждое утро вставал в пятую стражу и занимался боевым искусством, закладывая базу. Учитель в основном преподавал наработку легкости и кулак внутренней семьи направления горы Сыминшань, в этом стиле — сто восемь форм, у каждой есть левый и правый варианты, у каждой формы — свое название, первые восемь методов соответствуют четырем прямым и четырем угловым направлениям и называются «гэ шоу», они применяются в бою на ближней дистанции (после освоения я также использовал их в тайцзитуйшоу, где они проявили себя очень хорошо), последние пять методов соответствуют пяти первостихиям — металлу, дереву, воде, огню и земле, их называют «сань шоу», они предназначены для боя на дальней дистанции. Каждая форма обязательно должна согласовываться с дыханием, бывает на один вдох приходится один выдох, бывает — на один вдох двойной выдох, а бывает — на двойной вдох одинарный выдох. В «сань шоу» есть прием, называемый «восемь ударов молота-метеора», там после глубокого вдоха два кулака наносят удар, восемь методов прорабатываются по отдельности, каждая тренировка — тысяча двести повторений, затем сторона меняется. После натренировывания их можно тренировать как по отдельности, так и сто восемь форм непрерывно — комплекс кулака внутренней семьи. С точки зрения применения для атаки противника используется четырнадцать суставов — голова, локти, плечи, бедра, колени. Мастера говорят: «Этот стиль идет от учителя Чанлао, а Чанлао получил его от первоучителя сыминшаньского направления, от монаха к монаху — так и дошел до меня» — прим. автора.

Позднее, из-за того что учитель подвергался гонениям со стороны врагов, я, следуя учителю, перебрался в сыминшаньский храм Лэншуйсы⁴. Так как из-за бесчинств японских оккупантов от солдат и бандитов не было покоя и тут, мы перебрались в кумирню Мохэ храма предков рода Цзян в деревне Шаньфэнцунь уезда Фэнхуа, где я продолжал

совершенствоваться в созерцании и тренировать боевое искусство⁵.

Я удалился от мира и пробыл монахом восемь лет, за это время Антияпонская война подошла к концу, и, повинувшись распоряжению учителя, я отправился к горе Цзюхуашань разыскать «учителя-дядю» законоучителя Хуйсиня, но найти его мне не удалось, и я странствовал там и сям, продавая свое боевое искусство чтобы прокормиться. Повстречав «конокрада» из Шаньдуна Чжан Суншаня⁶, прозванного молодцами из зеленых лесов «царем обезьян», я пошел к нему в ученики, он стал мне приемным отцом, обучил искусству верховой езды, бою мечом и рукопашному бою. С тех пор старый и молодой полагались друг на друга, вместе работали охранниками, вместе разбойничали. После освобождения Шаньдуна по приказу приемного отца я отправился в Шанхай, где познакомился с мастером прежнего поколения Тун Чжунъи и его учеником учителем Ду Баокунем, изучил у них **шаолиньцюань** и искусство обращения с мечом⁷.

В 1954 году от переутомления я заболел, болезнь дошла до околосердечной области, поэтому от шаолиньских стилей я перешел на уданские, стал изучать **тайцзи, синьи, багуа**. Первоначально

⁴ Кумирню Гуандэань также называют храмом Лэншуйсы, она расположена в Сыминшаньском районе в уезде Цзиньсянь по соседству с деревней Цзиньцзянцямукэнцунь, справа от никогда не скрывающегося полностью в дымке моста Лэншуйцяо — прим. автора.

⁵ Кумирня Мохэань посвящена первоначально роду Цзян. Статуэтка Цзян Мохэ изображает предка Цзян Цзешу (Чан Кайши — прим. перев.). Позднее из Шаньфэнцунь род переселился в селение Сикоу, где была открыта соляная лавка, и ради жертвоприношений предкам в Сикоу также был воздвигнут храм Мохэ — прим. автора.

⁶ Чжан Суншань из Цзяодуна провинции Шаньдун вырос среди вольного люда, входил в окружение Хун Цзэху, зарабатывал на жизнь охраной и разбоем в провинциях Цзянсу, Аньхой и Шаньдун — прим. автора.

⁷ С 1951 года я учился у Тун Чжунъи и Ду Баокуня, изучил шаолиньцюань, тренировку в паре, цзинцюань, баяньцюань, цзыуцзянь, цзыуцюань, сюэяньдао — прим. автора.

у известного врача господина Юань Тецзина⁸ изучил тайцзицюань семьи Ян и туйшоу, также ознакомился с внутренними разделами китайской медицины, *туйна, чжэньцзютерапией*; потом я пошел в ученики к знаменитому представителю прежнего поколения учителю Цзян Жунцяо и изучил багуачжан и синьицюань. Позднее я сосредоточился на тайцзи, через Гу Люсиня познакомился с находящимся в Пекине представителем 17-го поколения клана Чэнь учителем Чэнь Факэ, изучил у него первый и второй (*паочуй*) комплексы тайцзицюань семьи Чэнь и туйшоу⁹. После возвращения в Шанхай у господина Тянь Чжаолина¹⁰ — ученика Ян Шаохоу — изучил тайцзицюань семьи Ян и туйшоу. У господина Чжан Хайдуна¹¹ — ученика Чэнь Вэймина — изучил упрощенное тайцзицюань и туйшоу.

⁸ С 1954 по 1957 годы я изучал кулачное искусство, туйшоу, туйна, чжэнь-цзю терапию и внутренние разделы китайской медицины в клинике Юань Тецзина в саду жилища семьи Ян в Пудуне на улице Цзинцзюйлу. Юань был учеником Ян Чэнфу, зарабатывал на жизнь медицинской практикой в собственной клинике — прим. автора.

⁹ После Освобождения я работал в Шанхае в Управлении общественной безопасности района Янцзин. Тогдашний военный управляющий районом Ван Литянь, зная, как я владею боевыми искусствами, познакомил меня с управляющим районом Хуанпу Гу Люсинем. Через боевое искусство мы стали друзьями несмотря на разницу в годах. Позднее Гу Люсинь стал директором Шанхайского Дворца спорта, специально занимался народным спортом. С сентября 1954 по январь 1955 мы вместе находились в Пекине, изучая боевое искусство у Чэнь Факэ. В 1963-64 годах по приглашению Гу Люсиня в Шанхай приезжал преподавать боевое искусство учитель Чэнь Чжаокуй. Я много дней провел в его жилище, просил его

указаний по встречающимся в туйшоу ударам ногами, ударам руками, броскам и приемам, связанных с захватами. Наша дружба с Гу Люсином становилась все теснее, а когда на старости лет он стал начальником Шанхайского научно-исследовательского спортивного учреждения, научным сотрудником и председателем городской Ассоциации ушу, то с мая 1954 года начал персонально обучать мою младшую дочь Ван Ян (см. «Спортивную руководящую газету» от 14 июля 1984 года и «Новую народную вечернюю газету» от 1 июня 1989 года), обучил ее первому и второму (паочуй) комплексам тайцзицюань семьи Чэнь и туйшоу. Я помогал дочери как мог — прим. автора.

¹⁰Тянь Чжаолин был учеником Ян Шаохоу, шлифовал знания у Ян Чэнфу. Когда он преподавал боевое искусство в общественном парке района Хуанпу, то я с октября 1955 по апрель 1956 учился у него; формы его кулачного искусства были уже измененными, они отличались от установленного каркаса семьи Ян, однако его мастерство в туйшоу было глубочайшим, он обладал особым талантом — прим. автора.

¹¹Чжан Хайдун — ученик ученика Ян Чэнфу господина Чэнь Вэймина — прим. автора.

Чтобы добиться как можно большего, у учителя Чжан Миньюя¹² — ученика ученика Ян Чэнфу — я изучил технику обращения с мечом и саблей тайцзи семьи Ян, бой шестами, туйшоу и рукопашный бой.

Позднее я учился у почтенного Гу Цзыляна¹³ — ученика У Цзяньцюаня, изучил даосский цигун, игру пяти животных, туйшоу тайцзи У Цзяньцюаня, 13 приемов с мечом, технику обращения с шестом тайцзи. Одновременно я пошел в ученики к ученику ученика Цюанью, известному маньчжуру Чан Юньцзе¹⁴, у которого изучил туйшоу и рукопашный бой старой формы тайцзи Цюанью. В последующие десятилетия, когда учитель Юаньцзе покинул этот мир, я усердно тренировался, просил указаний у собрата по обучению Бан Цая, мы вместе отработывали имеющиеся в технике туйшоу опрокидывания, удары, броски и приемы, связанные с захватами. Неоднократно я обсуждал кулачное искусство с законоучителем Хайдэном, много раз навещал ради советов по боевому искусству хэшана Чаньхуя¹⁵ в кумирне Байяньбань на горе

¹²Учитель Чжан Миньюй — ученик племянника (по линии жены) Ян Чэнфу господина Чжан Цинлиня. С 1957 по 1962 годы я специально каждое утро из Пудуна ходил в общественный парк Вайтань, чтобы учиться у него. В те годы он был уже в почтенном возрасте, но формы кулачного искусства выполнял серьезно, внешний вид был подобен стилю Ян, нет нужды говорить что в туйшоу он был искусен, прилагал внутреннее усилие — прим. автора.

¹³С 1961 по 1967 годы я жил неподалеку, на улице Янцядулу в Пудуне, в это время учителю Гу было уже за 80, и он в основном был сосредоточен на искусстве вскармливания жизни, но в туйшоу делал упор на мягкую трансформацию, у него были собственные взгляды, он глубоко разбирался в законах кулачного искусства, за счет чего я и углубил свои познания, но во время Великой Культурной Революции все пришлось прекратить — прим. автора.

¹⁴Чан Юаньцзе (1906–1971) учился у своего отца Чан Юаньтина (1860–1918), изучил исходный старый каркас Цюанью. В этом стиле формы низкие, погруженные, неочищенные, округлые, движения координируются с дыханием, непрерывность не разрывается, есть быстрые внутри выбросы усилия, есть прыжки, есть уходы вниз с прилипанием к земле; в туйшоу главным является жесткая трансформация силы, что отличается от распространенных ныне пяти разновидностей тайцзицюань. Чан Юаньтин в конце династии Цин преподавал при императорском дворе, отдельно обучал Чан Юаньцзе, во время Народной революции бежал в Шанхай. С 1951 года тот начал обучать тому, что сейчас известно как тайцзицюань семьи Чан, моего учителя превозносили как выдающегося учителя поколения. Однако сам он называл преподаваемое им «старой формой тайцзицюань Цюанью» — прим. автора.

¹⁵Законоучитель Чаньхуй боевым мастерством превосходил многих, однажды одной ладонью нокаутировал троих разбойников и тем самым прославился в Сыминшаньском районе. В зрелом возрасте он мерялся силами с моим учителем Хуйляном и потерпел поражение. Сейчас ему за девяносто, но он все еще держится в форме и обучает местную молодежь кулачному искусству. Каждый год, возвращаясь в деревню, я обязательно его навещаю — прим. автора.

Сыминшань, невзирая на усталость я продолжал в поисках мудрости навещать храмы и кумирни в разных землях. Так у ученика Гай Цзяотяня почтенного учителя Хэ Цзяня ¹⁶ я изучил методы драконьего багуачжан, также общался с представителем двадцатого поколения направления Чжан Сунси с гор Удан господином Ван Вэйшэнем, перенимал у него достоинства и исправлял свои недостатки.

Сегодня мне уже за семьдесят лет, несколько десятилетий я посвятил шаолиню и тайцзигуйшоу, сам тренировался, сам совершенствовался, сам радовался, но чувствую, что мои знания все еще не полны. Не зря представители прежних поколений тайцзицюань говорили, что в китайском кулачном искусстве «всегда люди прилагали силы, чтобы изучить его, и никогда не могли исчерпать его полностью».

¹⁶Гай Цзяотянь по имени Чжан Инцзе из уезда Гаоян провинции Хэбэй исполнитель боевых сцен в жанре пекинской оперы, сформировал особое направление «семьи Гай». Из драконьего багуачжан Хэ Цзяня он также сформировал знаменитую демонстрационную вещь. Я подружился с ним, мы обменивались знаниями о боевом искусстве, я перенимал его достоинства — прим. автора.

Приложение 8. Вновь о схватке У и Чэня

(автор У Вэньхань)

статья опубликована в журнале «Ухунь» № 6/2003)

17 января 1954 года в Макао состоялась схватка между мастером тайцзицюань У Гунъи и мастером стиля белого журавля Чэнь Кэфу. В последнее время СМИ много раз возвращались к этому событию, мнения высказываются самые разные, а мастера тайцзицюань то хвалят, то ругают на чём свет стоит. Благодаря связям на работе мне приходилось видеть кинозапись этой схватки и некоторые другие материалы, и я хотел бы воспользоваться этой возможностью чтобы донести до аудитории свою точку зрения.

В 1940-х годах XX века ряд учителей тайцзицюань начали преподавать своё искусство в Гонконге. Местный народ относился к тайцзицюань с недоверием, сразу началась перепалка в прессе с представителями тайцзицюань, что в итоге и привело к проведённому У Гунъи и Чэнь Кэфу «публичному исследованию» на помосте — схватке.

Схватка между У и Чэнем была организована при помощи тогдашнего макаоского Общества «Канлэ», её официальным названием было «Большой благотворительный турнир». Изначальной целью был сбор средств для макаоских госпиталя «Цзинху» и зала «Тун-шань», потом, из-за того, что в результате пожара в гонконговской деревне Шисявэйлюцунь несколько десятков тысяч погорельцев срочно нуждались в помощи, посетители турнира решили 40 % от сбора за вход отправить на помощь гонконговским погорельцам. Схватка между У и Чэнем была гвоздём программы «Большого благотворительного турнира», его цель главный судья турнира Хэ Сянь в своей речи во время церемонии открытия разъяснил так: во-первых, собрать деньги, во-вторых, помочь пропаганде *гошу*. Чтобы достичь этой цели, господа У и Чэнь «оба согласны совместно выступить, цель — лишь исследовать *гошу*, провести публичное исследование, что же касается того, кто победит, а кто проиграет — это абсолютно неважно». Хотя такие слова и прозвучали, но ещё до этого были определены условия схватки, и 3 января 1954 года в гонконговском ресторане «Синьгуан» обе стороны

подписали договор. В договоре было сказано, что два человека проводят рукопашную схватку из шести раундов, каждый раунд длится три минуты, перерыв между раундами — две минуты. «Свободный бой, всё на что способны», то есть разрешались удары кулаками и локтями, захваты и тычки пальцами (кроме тычков в глаза), выкручивания рук и удары ногами, разрешалось бить в любую часть тела. Не устанавливалось никаких ограничений по возрасту или весу. В случае получения травм в схватке никто не был вправе требовать компенсации (выдержки из перевода письма, отправленного 12 января 1954 года Чэнь Гунчжэ губернатору Макао).

Из договора и содержания письма Чэнь Гунчжэ видно, что событие, названное «совместным выступлением для публичного исследования *гошу*» на самом деле являлось довольно серьёзной схваткой.

Публичная схватка между У и Чэнем состоялась 17 января 1954 года в макаоском парке Синьхуаюань. Для турнира был сооружён помост в плавательном бассейне. В 2 часа 15 минут пополудни прибыли губернатор Макао Ши Ботай¹ с супругой. После официальной церемонии открытия, как было определено заранее, ряд известных артистов (например, Хун Сяньнью и Ма Шицзэн) выступили с вокальными и драматическими номерами, а потом различные общества боевых искусств провели демонстрации кулачного искусства, техники обращения с мечом, туйшоу (например, 78-летний Чжун Сяньжун продемонстрировал «кулак восьми небожителей»), и лишь в самом конце состоялась схватка между У и Чэнем.

Так как поводом послужила полемика в прессе, то это событие вызвало большой общественный резонанс в Гонконге и Макао, зрителей собралось свыше десяти тысяч человек, в парке Синьхуаюань воистину яблоку было негде упасть. 17 января газета «Синдао жибао» в статье «Взволновавшее Гонконг и Макао совместное выступление по *гошу*» подробно изложила ход схватки между У и Чэнем. Ниже приводятся выдержки из этой статьи.

«Три часа сорок минут. Ведущий Чжан Ин объявляет: «Совместная демонстрация *гошу* — У Гуньи и Чэнь Кэфу», и атмосфера тут же начинает накаляться... У Гуньи первым всходит на помост, он одет в тёмно-серую длинную куртку и синие каучуковые туфли, за ним следуют два помощника. На помосте У приветствует сложенными руками людей со всех четырёх сторон, и зрители отвечают ему горячими аплодисментами... тут же на помост всходит Чэнь Кэфу. Чэнь одет в белый с синим кантом купальный халат и чёрные каучуковые туфли, на помощниках куртки жёлтого цвета, полностью соответствуя манере западных боксёров, взойдя на помост, он кланяется публике на все четыре стороны, а по помосту похлопывает рукой.

Четыре часа пятнадцать минут, главный судья турнира Хэ Сянь зовёт бойцов в центр помоста для рукопожатия и громко объявляет начало схватки. Звучит электрический звонок, У Гуньи и Чэнь Кэфу встают друг напротив друга, схватка начинается.

Первый раунд, Чэнь Кэфу первый бьёт кулаком в лицо У Гуньи. У чуть-чуть уклоняется, и сам контратакует кулаком. Чэнь Кэфу уворачивается, и вновь бьёт кулаком по лицу У Гуньи, попадая тому по левой стороне губ. Тут же Чэнь Кэфу обрушивает «серию» на подбородок У Гуньи, У отступает на два шага, отбрасываясь на ограждающие помост канаты (помост с четырёх сторон ограждён тремя уровнями канатов). Чэнь Кэфу вновь кидается вперёд. Гуньи быстро контратакует, с подшагом наносит встречный удар кулаком в лицо Чэня и попадает тому в нос, левая сторона начинает кровоточить. Гуньи снова атакует Чэнь Кэфу кулаком, Чэнь отступает к краю помоста. Гуньи смотрит на главного судью и не идёт в атаку. В этот момент звенит звонок, первый раунд окончен.

В результате первого раунда у Чэнь Кэфу разбит нос, вытекло очень много крови. Во время перерыва два помощника Чэня прикладывают ему к голове холодный компресс и массируют всё тело, из-за этого перерыв продляется до 6 минут.

После начала второго раунда У и Чэнь атакуют в середине помоста. Гуньи получает два удара в грудь, у Кэфу поражены голова и плечо, стоит ему вытянуть правую руку — как Гуньи обрушивает ему на предплечье непрерывные удары. Примерно через минуту Кэфу

внезапно бьёт правой ногой. Публика видит, что атмосфера на помосте накаляется, громко звенит звонок. Главный судья Хэ Сянь собирает судей на срочное совещание; если удастся прийти к согласию, то поимённого голосования не понадобится. В поимённом голосовании участвует шестеро судей: ещё Лян Чан, Лян Гожун, Янь Гуан, Ли Цзяньцин и Дун Инцзе. Результаты голосования: четверо — за полное прекращение схватки, один — за временное прекращение схватки, один — за присуждение победы У. По итогам голосования Хэ Сянь серьёзным тоном объявляет: «Схватка прекращена». Публика выражает согласие бурными аплодисментами, после чего встаёт с мест, никакой беспорядочности.

По окончании схватки У и Чэнь в присутствии Хэ Сяня и двух судейских помощников пожимают друг другу руки в знак уважения. У Гуньи хлопает Чэнь Кэфу по руке и говорит: «Я стар. Вы ещё молоды, у вас впереди большие перспективы». Волновавшие всех в течение нескольких месяцев «благотворительные кулачные состязания» на этом завершились».

Уяснив ход схватки между У и Чэнем, перейдём теперь к анализу конкретных данных об участниках.

У Гуньи по прозвищу Цзычжэнь (1900–1970), родом из уезда Дасин провинции Хэбэй (ныне — район Дасин города Пекина), старший сын У Цзяньцюаня. Был преподавателем и тренером тайцзицюань высшего уровня в Академии Вампу², лектором факультета физвоспитания Университета имени Сунь Ятсена. Позднее переехал в Гонконг, где стал председателем гонконгской Ассоциации тайцзицюань Цзяньцюаня. К моменту схватки ему было 53 года.

Предки Чэнь Кэфу происходили из деревни Люцунь уезда Тай-шань провинции Гуандун, сам он родился в Аочжоу. Изучал кулачное искусство стиля белого журавля, а также бокс, был чемпионом Гонконга по боксу. Преподавал кулачное искусство на факультете физвоспитания гонконгского Государственно-народного университета... В 1952 году основан в Макао Оздоровительный институт «Тайшань». К моменту схватки ему было 35 лет.

Из кратких биографий видно, что оба участника были профессиональными преподавателями кулачного искусства. Разница в том, что У Гуньи было 53 года, он был уже стариком, которому перевалило за полсотни, Чэнь Кэфу же было 35 лет — самый геройский возраст. Хотя их вес и не зафиксирован, исходя из внешнего впечатления видно, что у У Гуньи — среднее телосложение, выглядит как преподаватель, у Чэнь Кэфу комплекция велика, выглядит богатырём. Сравнивая возраст и комплекцию, видим, что У Гуньи явно находился в проигрышном положении. Почему же У Гуньи не отправил драться более молодого и сильного ученика, а вместо этого пошёл на определённый риск и принял участие в схватке сам? Ведь господин У был опытным профессиональным преподавателем кулачного искусства, не мог не просчитать последствия схватки: в случае проигрыша для тайцзицюань бы не нашлось места в Гонконге, в случае выигрыша началась бы вражда между школами, постоянно переходящая в драки, что в тогдашнем Гонконге отнюдь не приветствовалось. Наилучшим образом действий было бы проявить манеру тайцзицюань и не позволить оппоненту «потерять лицо», и так как молодые ученики не смогли бы этого понять и реализовать, господин У был вынужден выйти самолично.

Изучая вышеприведённое описание, мы можем найти подтверждение этому уже в первом раунде схватки между У и Чэнем.

После начала У принял защитное положение, Чэнь бросился в атаку. Тогдашние газеты писали: «Вопреки всяким расчётам, как только бой начался — Чэнь Кэфу, словно получив предсказание гадателя, бросился в атаку на У Гуньи», и У попал в проигрышную ситуацию. Потом он изменил тактику, «шагом-стрелой бросился навстречу Чэню и ударом кулака разбил Кэфу нос», у Чэня из носа хлынула кровь. Захватив инициативу, У не стал проводить решительной атаки, а «стал поглядывать на главного судью Хэ Сяня» — можно предположить, что он намекал на необходимость остановки, и действительно, «звенит звонок», первый раунд окончен. Если рассмотреть схватку с этой точки зрения, то ведь можно прийти к выводу о достоверности высказанного в статье ранее предположения о

причинах, побудивших У Гунъи пойти на определённый риск и принять участие в схватке самому?

Результат схватки между У и Чэнем привёл к тому, что тайцзицюань стало широко известно и распространилась в Гонконге, Макао и странах Юго-Восточной Азии, чего бы не было, если бы вместо «наведения моста» с другими стилями началась межшкольная война. С этой точки зрения дух, убеждённость и расчётливость пожилого У Гунъи заслуживают всяческого уважения.

Однако ход схватки между У и Чэнем также показал, что в тренировке тайцзицюань как боевого искусства имеется неполнота. Со времён живших при династии Цин в годы правления под девизами «Даогуан» и «Сяньфэн» юннаныцев Ян Лучаня и У Юйсяна и их последователей, активно распространявших тайцзицюань, к моменту образования Китайской республики оно уже стало широко известным боевым искусством, однако занимались им в основном высокопоставленные вельможи и богатеи, и эрудированные интеллигенты. Следуя общественной моде, тайцзицюань постепенно превратилось в «кулачное искусство высокого уровня», основной целью которого является поддержание здоровья, оно выдвинуло лозунг «цивилизованного состязания», и прикладная тренировка в основном свелась к практике *туйшоу*. Мастера тайцзицюань не принимали участия в поединках-лэшлай, их ученики также соревновались очень мало, что привело к утрате возможностей боевой закалки. Схватка в Макао между У и Чэнем 17 января 1954 года — это первый случай, когда известный мастер тайцзицюань вышел на помост в схватке с известным мастером другого стиля, и его результат ясно продемонстрировал качества мастера тайцзицюань — он имел определённую репутацию в обществе, и то, что пожилой человек, которому уже перевалило за полсотни, на глазах более чем десяти тысяч человек померялся силами в схватке с молодым и полным сил мастером другого стиля, явно свидетельствует о его огромных духе и убеждённости! При этом это также показало, что если в тайцзицюань полагаться лишь на тренировку «цивилизованных состязаний» в *туйшоу*, то в схватках-лэйти, где «в бою нет щадящих движений», участвовать будет весьма трудно.

Это событие было не просто трёхминутной схваткой между У и Чэнем, оно вызвало большой резонанс в обществе, породив волну новых произведений в жанре «истории о бойцах», которая стала заметной особенностью литературы и искусства китайских эмигрантов во второй половине XX века. Когда Лян Юйшэн³ и Цзинь Юн писали свои произведения, то как раз начиналась эта новая волна, показавшая, что в людях ещё не угас интерес к рыцарскому духу и благородству, к красоте боевой техники.

Со времени схватки между У и Чэнем минуло уже больше половины столетия, и раз мы сегодня вновь обсуждаем прошлые дела, то необязательно вновь и вновь обсуждать до мелочей, кто победил, а кто проиграл. Помимо восхищения боевой добродетелью У и Чэня следует в полной и всесторонней манере исследовать прикладную технику китайского ушу, искоренять очковитательство и формализм, требуя, чтобы китайские боевые искусства шли в ногу со временем и всегда цвели пышным цветом.

¹*Официальное китайское имя португальского губернатора Хоакима Маркеса Эспартейро — прим. перев.*

²*Военная академия, созданная при помощи СССР в 1923 году в Гуанчжоу для подготовки кадров для гоминьдановских войск. Находилась на острове посреди реки Хуанпу (на местном диалекте — «Вампу»), откуда и получила своё название. Её ректором был Чан Кайши — прим. перев.*

³*Лян Юйшэн, в частности, является автором повести «Семь меченосцев спускаются с гор», по которой режиссёр Сюй Кэ в 2005 году снял фильм «Семь мечей», демонстрировавшийся на Венецианском кинофестивале — прим. перев.*

Приложение 9. Отрывки из книги Роберта Смита «Китайский бокс: мастера и методы»

Об авторе

Роберт В. Смит родился 27 декабря 1926 года в США, в сельской местности в штате Айова. В трёхлетнем возрасте он был отдан в детский приют, так как у его семьи не хватало средств. Во время учёбы он стал фанатом чтения, а также полюбил бокс и борьбу. В 17-летнем возрасте он вступил в Корпус морской пехоты США и принимал участие в жестоких сражениях на островах на Тихоокеанском театре военных действий Второй мировой войны. В 1946 году он демобилизовался, примерно тогда же начались его занятия дзюдо, в котором он достиг большого прогресса. В 1959 году он был послан в качестве эксперта ЦРУ на Тайвань. В течение трёх лет пребывания на Тайване и служебных поездок в Гонконг и Сингапур он активно использовал служебное положение в личных целях, стараясь познакомиться с как можно большим числом специалистов по боевым искусствам и поучиться у них. После возвращения в США Роберт В. Смит много лет преподавал тайцзицюань, багуачжан и синьциюань в Вашингтоне, а также написал ряд книг по восточным боевым искусствам (хотя наиболее известной из его книг стал пародийный сборник баек о боевых искусствах «Секретные боевые искусства мира», написанный под псевдонимом «Джон Ф. Гилби»). Роберт В. Смит был фактически первым человеком, познакомившим Запад с боевыми искусствами Китая. Его боевой опыт и знакомство с западными боевыми искусствами позволили ему, с одной стороны, критически отнестись ко многим «авторитетам», чьи амбиции не соответствовали реальному мастерству, а с другой стороны, по максимуму перенимать всё лучшее у тех, у кого действительно было чему поучиться.

Из главы 4 «Мастер пяти совершенств»

Чжэн¹ также рассказывал мне про Чжу Миньши — зятя японской марионетки Ван Цзиньвэя. После начала войны в 1937-м, Чжу служил марионеточным послом в Японии. Он изучал тайцзи у У Цзяньцюаня, и являлся колоритным представителем искусства, дававшим много демонстраций, его движения были большими и цветистыми («Это красиво — но разве это искусство?»). Чжу был эксцентричным (что не всегда является плохой вещью), что можно видеть по названию его докторской диссертации, написанной, пока он изучал медицину в Париже: «Изучение вагинальных вибраций у самки кролика».

Из главы 9 «Прочие учителя» Чжоу Цицюнь

Чжоу — ведущий историк китайского бокса — получил образование в США, и в то время, когда я был с ним знаком, являлся офицером ВВС Китая. Он подружился со мной с самого начала, познакомил меня со многими боксёрами, и держал меня в курсе существенных вещей. Ранее я приобрёл ряд книг с целью узнать настоящую историю китайского бокса, а Сидней Тай перевёл их для меня. Рассматривая их как значительное вложение денег и времени, я дал результаты Чжоу для внимательного чтения. Он вернул мне документы со словами, что они ничего не стоят, и что я должен их сжечь.

...Именно Чжоу рассказал мне о так называемом «тайцзицюань стиля У». В версии, преподаваемой в Юго-Восточной Азии, позиции и общая конструкция немного отличаются от метода семьи Ян, но не очень сильно, так как его прародитель У Цзяньцюань учился в традиции семьи Ян, и изменил учение, но не сильно. Однако то, что называется «стилем У» на континенте, восходит к У Юйсяну (1812-80) и передавалось через Ли Юю к Хао Вэйчжэню и Хао Юэжу (потому его ещё называют «школой Хао»), а потом к Сунь Лутану (впоследствии это было названо «школой семьи Сунь»). У Юйсян целенаправленно синтезировал старую и новую школы из Чэньцзягоу, а также большую и малую версию стиля семьи Ян. Исходно там были энергичные прыжки и шлепки по стопам бьющих ног, но эти

формы удалил Хао Юэжу, чтобы сделать возможной практику для пожилых людей.

Когда Чжоу швырнул мне обратно документы, полные чуши, то сказал, что даст мне солидные исторические данные. Он в течение многих лет писал для тайваньских и гонконговских СМИ, и передал мне весь этот материал. В моих других книгах я этот материал интенсивно использовал, а его важная статья, касающаяся происхождения тайцзицюань, помещена здесь в качестве Приложения А.

Из главы 10 «Учителя с южного Тайваня»

Мои исследования не ограничивались Тайванем. Я несколько раз посещал Сингапур и Гонконг, чтобы поискать квалифицированных боксёров и материалы по боксу, но всегда со смешанными результатами. Однажды я посетил зал тайцзи в Сингапуре, руководимый племянником У Гуньи. Система происходила из стиля семьи Ян и по конструкции была весьма близка к ней. Наблюдая, я заметил следующие различия: формы выполнялись более быстро, занимающиеся стояли выше, копчики не были вертикальны, а головы были перекошены. Племянник продемонстрировал *туйшоу*, которое оказалось мощным, но в котором использовалось слишком много движений руками и борцовских манёвров. Я мысленно пометил систему как неэффективную, но для полной уверенности попросил дать мне возможность потолкаться с племянником. Этого, естественно, не могло быть, но он дал мне грузного старшего ученика. С ним я справился легко.

Всё исправила школа, руководимая Хуан Шэнсянем — бывшим боксёром стиля белого журавля, который усердно занимался на Тайване под руководством Чжэн Маньцина. Хуан был в Саравак², потому я не повидал его. Однако его ученики были первоклассны, и это было тайцзи, весьма правильное. Хуан в 1970 году побил боксёра, и этот подвиг дал ему некоторую известность. На Тайване он считался прекрасным боксёром, и мне известен лишь один случай его проигрыша (Ван Юйчуаню — прекрасному борцу и адепту тайцзи).

В Гонконге я отыскал семью Дун Инцзе — ученика Ян Чэнфу. Его дочь Жасмин Дун являла собой верх учтивости и разговаривала со мной весьма долго. Ей старший брат Дун Хулинь был в это время в Сингапуре. Их клуб был чистым и хорошо освещённым, с зеркалами на стенах, но Жасмин сказала мне, что преподаёт в основном в частных домах. Её отец, как она рассказала, учился у Ян Чэнфу двадцать лет (с семнадцати лет до тридцати семи). Когда он умер — осталось три сундука манускриптов, но её брат держит их под замком. Она сказала, что не У Гуньи, а его отец — У Цзяньцюань — учился у Янов. Очень спорный вопрос, кто бы победил в толкании руками — ученики её отца или ученики У. А пока мы беседовали, практика продолжалась. Позиции были правильными, если не отличными. Было много толкания, но отсутствовало лишение укоренения. Её младшая кузина вела тренировку и разбрасывала старших учеников. Я трижды просил разрешения попробовать с ней, но после получения согласия она начала прохаживаться. Я думаю, что она тянула время до окончания занятия, чтобы никто не потерял лица. Однако когда занятие закончилось и ученики начали расходиться, она подошла и сказала так же непринуждённо, как вы благодарите: «Мистер Смит, было очень приятно с вами пообщаться. Надеюсь, вы зайдёте ещё». Хотя я после этого ещё несколько раз бывал в Гонконге, я никогда больше не заходил туда.

В Гонконге я также провёл два дня с Ни Мо — учителем шаолиньского стиля. Сам он был маленьким и толстым, а его система — типичный южный шаолинь с примесями белого журавля и богомола. Хотя сам он произвёл на меня впечатление как человек, способный постоять за себя на улице, его метод был ничем не выделяющимся. Я не утверждаю, что в Гонконге нет хорошего бокса — я лишь говорю, что за несколько путешествий с использованием большого количества посредников я так и не смог его найти. Моя самая большая находка там — это разговор с владельцем магазина изящных искусств об исходных тринадцати формах тайцзицюань: передаваемая по наследству вещь, отлично вырезанная из дерева, которая предлагалась ему для продажи двумя братьями в течение нескольких лет.

Однако каждый раз, когда он находил покупателя, согласного на их цену, они забирали предложение. Я попросил его устроить мне встречу с этими братьями. Он позднее сообщил, что они отказались даже обсуждать такую возможность. Мне осталось лишь любоваться на прекрасную вещь (раз уж я разочаровался в прекрасных боксёрах Гонконга), которая ушла от меня.

¹Чжэн Маньцин (ученик Ян Чэнфу), у которого Роберт Смит два года изучал тайцзицюань — прим. перев.

²Один из эмиратов Малайзии, в северной части острова Калимантан — прим. перев.

Приложение А. Взгляды Чжоу Цзицюаня на происхождение тайзи

Существуют четыре основные версии о происхождении тайцзицюань.

1. Создателем является Чжан Саньфэн

Эта теория сильно пропагандируется школой Ян Лучаня, и является наиболее популярной в течение последних пятидесяти лет. Соответственно, многие авторы некритически принимают её. Вкратце, её суть такова:

Чжан Саньфэн, живший при династии Сун, был первым, кто преподавал тайцзи. Много лет спустя наиболее известным боксёром тайцзи был Чжан Сунси из Хайня провинции Чжэцзян, живший при династии Мин в годы правления под девизом «Цзяцин» (1522-66). Потом искусство унаследовал Ван Цзуньюэ с гор Тайхан провинции Шаньси. Он обучил Цзян Фа, а Цзян передал метод Чэнь Чансину из Чэньцзягоу провинции Хэнань. Ян Лучань и его родственник Ли Бокуй из Гуанпина вместе отправились к Чэню изучать его, и в итоге Ян стал мастером этого искусства. Вот как Ян стал изучать тайцзи. В его школе до сих пор много учеников.

Эта версия на самом деле происходит из работы «Тексты и наброски Наньлэя»¹, написанной сторонником династии Мин Хуан Личжоу, в которой надпись с могилы Ван Чжэннаня процитирована так.

«Шаолинь прославился в Поднебесной кулачными храбрецами, но в основном в этом искусстве бьют людей, это там считается высшим. В так называемой внутренней семье покоем покоряют движение, нарушат-воспользуешься и набросишься, этим отличается от Шаолиня, который именуют внешней семьей, впервые это направление проявил живший при династии Сун Чжан Саньфэн. Саньфэн был киноварным человеком с гор Удан, император Хуй-цзун зазывал его. Однажды в пути во сне божество передало ему кулачное искусство, очнувшись он одним гвоздем убил свыше ста бандитов. Искусство Саньфэна сто лет спустя достигло провинции Шэньси, где лучшим в нем стал Ван Цзун. У Ван Цзуна перенимал науку Чэнь Чжоутун из округа Вэньчжоу, который обучал односельчан. В годы правления под децизом «Цзяцин» лучшим в этом искусстве стал Чжан Сунси».

Аналогичную запись в биографии Чжан Сунси можно обнаружить в «Хрониках области Нинбо», составленных Цао Бинжэнем — губернатором области Нинбо при династии Цин. Однако ни в надписи на могиле, ни в хрониках не утверждается, что Чжан Саньфэн был основателем тайцзицюань. У нас имеется биография Чжана, но в ней нет ни единого намёка, что он был основателем или даже вообще занимался тайцзицюань. Далее, раз уж мы считаем верным, что Ян Лучань изучил искусство у Чэнь Чансина, то надо принять во внимание, что в семье Чэнь никогда не говорили о Чжан Саньфэне. Наконец, так называемый «бокс внутренней семьи», упомянутый в «Текстах и набросках Наньлэя» Хуан Личжоу, не имеет никакой связи с современным тайцзи.

На основании всего вышеизложенного мы можем сделать вывод, что версия об основании тайцзи Чжан Саньфэном не подкрепляется фактами. Откуда же происходит эта версия? Известно, что Ван Цзуньюэ, автор «Канона тайцзицюань», был уроженцем провинции Шаньси, и его имя имело лишь один дополнительный иероглиф по сравнению с

именем боксёра внутреннего стиля Ван Цзуна из провинции Шэньси. Сходство имён и названий провинций (они произносятся почти одинаково) и могло привести к путанице. Так как Ян Лучань был не очень хорошо образован, его пропаганда теории о Чжан Саньфэне и связывание тайцзи с «боксом внутренней семьи» вероятно производились вместе с кем-то из его хорошо образованных учеников, таких как Сюй Лунхоу и Чэнь Вэймин, которые могли читать как «Хроники области Нинбо», так и «Тексты и записки Наньлэя».

2. Четыре школы тайцзицюань: семей Сюй, Юй, Чэн и Инь

Эту версию пропагандировал Сун Сумин, которому к моменту установления в Китае республики было уже семьдесят лет. Согласно книге Ван Синью «Ортодоксальное тайцзицюань», Сун Сумин долгое время жил в качестве гостя в дома Юань Сянчэна. Он был знатоком «Книги перемен» и искусен в тайцзи. Он заявлял, что являлся представителем 17-го поколения мастеров и был преемником Сун Юаньцяо. Будучи человеком, известным в боксёрских кругах, Сюй Юйшэн основал в Пекине Учреждение по спортивному совершенствованию — в основном, для пропаганды тайцзицюань. Там преподавали такие хорошие боксёры, как Цзи Дэ, Лю Цайчэнь, Линь Эньшоу, Цзян Дянь-чэнь и У Цзяньцюань. Когда они услышали про Суна — то пришли испытать его мастерство, были все побеждены и поклонились ему как учителю. Сун сказал, что то, чему он обучен, взято из работы Сун Юаньцяо «О ветвях и происхождении наработки Великого предела, передававшейся в семье Сун», в которой описаны некоторые детали четырёх школ. Согласно работе Сюй Лунхоу «Иллюстрированное разъяснение тайцзицюань», детали были таковы.

А. Почтенный Сюй Сюаньпин, который жил при династии Тан (618–907) в уезде Шэсянь провинции Аньхой, проживал в отшельничестве в Наньяне, не употреблял в пищу злаков. Был крепко сложен, усы свисали до пупка, волосы длиной до пят, двигался как несущийся конь. Каждый день приносил в город хворост на продажу, покупал вино и возвращался.

Живший при той же династии поэт Ли Бо искал его — но не смог найти, позднее написал по этому поводу стихи. Тайцзи, которое передавалось от Сюя, называлось *Саньци*², так как состояло из тридцати семи форм. Он обучал учеников одной форме за раз, а когда были выучены все — соединял вместе с тем, что называлось «длинный бокс». Переданные секреты назывались «Рифмованные правила из восьми слов», «Теория понимания», «Функция мощи всего тела», «Шестнадцать необходимостей» и «Рифмованные правила о функционировании». Сюй обучил Сун Юаньцяо.

В. Боксёр Юй, уроженец уезда Цзинсянь провинции Аньхой, унаследовал своё искусство от Ли Даоцзы, жившего при династии Тан. Его бокс также называли «длинным боксом», или *Сяньтяньцюань*³. Ли позднее жил в храме Наньян на горе Удан. Каждый день он ел лишь отруби, и называли его Святым Ли. Учение этой школы унаследовали Юй Цинхуй, Юй Ичэн, Юй Ляньчжоу и Юй Тайянь.

С. Тайцзи школы Чэна было основано Чэн Линей. Он был уроженцем округа Хуйчжоу провинции Аньхой, и именно благодаря его усилиям Хуйчжоу жил относительно спокойно во время восстаний периода династии Поздняя Цзин. Император Юань-ди династии Южная Лян (502-27) назначил его начальником этого округа и дал посмертный титул «Чжунчжуан» («Лояльный и храбрый»), Чэн изучил своё искусство у Хань Гуньюэ. Его искусство, передаваясь из поколения в поколение, дошло до Чэн Би. Сюй Лунху отмечает, что Чэн позднее написал книгу «Коллекция с реки Лошуй» и изменил название бокса на *Сяоцзютянь*⁴, там было всего четырнадцать форм, также он написал «Пять хроник использования наработки» и «Рифмованные правила о собирании четырёх характеров к истоку».

Д. Тайзи, передававшееся до Инь Лихэна, называлось *Хоу-тяньфа*. Он обучил Ху Цзиньцзы из Янчжоу провинции Цзянсы и Сун Чжунсу из Аньчжоу. Там было семнадцать форм, большинство из которых использовало локти. Хотя у движений и были другие

названия, они были идентичны движениям из ранее упомянутых школ тайцзи.

Давайте снова взглянем на Чжан Саньфэна — на этот раз в контексте школ семей Сюй, Юй, Чэн и Инь. Прозванный Цзюньши, Чжан был уроженцем Ляояна, учёным времён династии Юань (1286–1368), одарённым каллиграфом, художником и поэтом. Был управляющим округом в провинции Хэбэй, но стремился к уединённой жизни и не обращал особого внимания на официальную карьеру. Будучи у горы Баоцзи, увидел три её пика, откуда и взял себе прозвище Сань Фэн-цзы⁵. Биографы Чжана, коих насчитывается свыше десятка, никогда не упоминали о том, что он был боксёром. В начале правления под девизом «Хуньу» (1368-98) династии Мин он был призван к императорскому двору, но его задержали бандиты⁶. Во сне император Сюаньбу Великий обучил его специальному стилю бокса, который позволил ему на следующий день победить бандитов. Его стиль бокса был впоследствии назван Уданской школой, или Боксом внутренней семьи. «Внутренний» на самом деле означает «Конфуцианский схоластический», чтобы отличать его от Внешней семьи. Этот бокс состоит из Ба Мэнь (восьми направлений) и У Бу (пяти шагов). Поэтому его также называли *Шисань ши* (тринадцать действий). Все секреты переняли у него Чжан Сунси и Чжан Цуйшань. Говорят, что Сун Юаньцяо, Юй Ляньчжоу, Юй Тайюэ, Чжан Сунси, Чжан Цуйшань, Инь Лихэн и Мо Гушэн ходили искать Святого Ли на горе Удан, но не смогли найти его⁷. Когда они миновали Дворец Юйшуй, то встретили Чжан Саньфэна и поклонились ему как учителю. Они учились у него свыше месяца. Впоследствии они продолжали поддерживать с ним контакт. Согласно этой истории, все упомянутые выше семь человек были учениками Чжан Саньфэна, но лишь бокс, преподававшийся Чжан Сунси и Чжан Цуйшанем, назывался Тринадцать действий.

Заявления об упомянутых выше четырёх школах были опровергнуты профессором Сюй Чжэнем, который в своей книге «Записки об исследовании истины в тайцзицюань» написал следующее:

Жизнь Сюй Сюаньпина описана в книге «Начала и концы историй и стихов династии Тан», написанной Цзи Юйгуном, жившим при династии Сун. Там нет ни одного намёка на то, что Сюй преподавал тайцзи. Жизнь Чэн Линей описана в «Книге Чэня» и в «Южной истории». Там лишь упоминается, что когда Чэн был юн, то был знаменит своей удалей. Он мог пройти за день пешком шестьдесят пять миль и был искусен в езде на лошади. Однако ничего не говорится о том, что он получил тайцзи от Хань Гунъюэ. Чэн Би получил учёное звание *цзиньши* при династии Сун, и написал книгу, озаглавленную «Коллекция с реки Миншуй». Утверждение Сюй Лунхоу, что тот написал книгу, озаглавленную «Коллекция с реки Лошуй», является ложным. Ни один старый текст не говорит о том, что Чэн Би имел какое-то отношение к бою. Истории про Юя и Ин Лихэна — абсурдны. Я слышал, что движения в тайцзи Сун Сумина были те же, что и в тайцзи семьи Ян, и названия были практически идентичными, различия заключались в том, что были убраны повторения многих движений. Также я слышал, что метод толкания руками Суна был почти идентичен яновскому. Ключевые моменты в «О ветвях и происхождении наработки Великого предела, передававшейся в семье Сун» скопированы из текстов Ван Цзунъюэ и У Юйсяна. Таким образом, доказано, что Сун изучил своё тайцзи у Янов; заявления об ином источнике — обман.

3. Чэньцзяоу

А. Основателем был Чэнь Бу

Это утверждение сделал Чэнь Синь, принадлежавший к линии великих боксёров из Чэньцзяоу провинции Хэнань. В предисловии к «Иллюстрированному объяснению тайцзицюань семьи Чэнь» написано: «При династии Мин на седьмой год правления под девизом «Хуньу» мой прадед с посмертным именем Бу, помимо работ в поле и чтения книг, иньско-янскими раскрывающимися и закрывающимися движениями всего тела обучал детей и внуков методам истирания риса на основе законов тайцзи». Позднее это утверждение

было опровергнуто Тан Хао. В своей работе «Истоки тайцзицюань» он пишет: «Могильная стела Чэня была установлена его потомками при династии Цин на пятидесятом году правления под девизом «Канси» (1662–1722). Надпись была сделана Чэнь Гэном, принадлежавшим к десятому поколению, но ни одним словом не упомянуто о том, что Чэнь создал тайцзи». Но даже если и так, то нужно не забывать, что семья Чэнь была знаменита своим боксом в течение нескольких поколений. Следовательно, то, что Чэнь Бу был основателем тайцзицюань, было ложно предположено Чэнь Сином.

В. Основателем был Чэнь Вантин

Это утверждение было сделано историком Тан Хао. Потомок Чэнь Вантина Чэнь Цзымин повторил его впоследствии в своём «Тайцзицюань семьи Чэнь». В своей работе «Истоки тайцзицюань» Тан Хао пишет, что у Чэнь Хуайсяня⁸ из Чэньцзягоу была книга с генеалогией семьи Чэнь. Напротив имени Чэнь Вантина, принадлежавшего к девятому поколению, было написано:

Другое имя — Цзоутин, в конце династии Мин — учащийся военной школы, в начале династии Цин — учащийся гражданской школы. Прославился в провинции Шаньдун, разогнав толпу бандитов, состоявшую более чем из тысячи человек, создатель искусства рода Чэнь боя без оружия, с мечом и с копьём. Рождённый Небом выдающийся герой, в бою полагался на алебарду.

Тан сделал вывод, что это доказывает, что Чэнь Вантин создал тайцзи. Более того, продолжает Тан Хао, в этой же генеалогии упомянуты и Чэнь Чансин, принадлежащий к четырнадцатому поколению, как «кулачный учитель», и его сын Чэнь Гэньюнь, как «мастер кулачного искусства». Оба были известными представителями тайцзицюань. Далее, представители семьи Чэнь из Чэньцзягоу никогда не изучали других стилей от посторонних. Тан цитирует эти факты, чтобы поддержать версию о Чэнь Вантине.

Это утверждение также было опровергнуто профессором Сюй Чжэнем. В своей книге «Записки об исследовании истины в тайцзицюань» он пишет, что книга Чэня упоминает бокс, но нигде не говорит именно о тайцзи; следовательно, то, что преподавал Чэнь Вантин, не было тайцзи. Два примечания, касающиеся Чэнь Чансина и его сына, не относятся к тайцзи, а лишь утверждают, что оба занимались боксом. Далее, то, что изучили отец и сын, вовсе не обязано быть тем, что исходно преподавал Чэнь Вантин. То, что семья Чэнь отказывалась изучать бокс, не происходящий из Чэньцзягоу, вовсе не означает, что ни один из её представителей не делал этого. У меня есть старый манускрипт по боевому искусству семьи Чэнь, в котором имеются несколько разделов по использованию оружия, в одном из них упоминается про происхождение из семьи Юй. Также по поводу искусства действий шестом и копьём говорится, что приёмы происходят от Ван Бэйцуня из провинции Хэбэй. Эти данные свидетельствуют о том, что многие из семьи Чэнь изучали боевую технику извне.

4. Создатель неизвестен

Этот тезис выдвинул боксёр-любитель Ли Ию в своём «Небольшое введение в тайцзицюань», написанном в 1881 году. С третьего года правления под девизом «Сяньфэн» (1851-61) династии Цин Ли изучал тайцзи у У Юйсяна. У сначала изучил тайцзи у Ян Лучаня, а потом — у Чэнь Цинпина из провинции Хэнань. Последний был учеником Чэнь Юбэня — знаменитого боксёра из Чэньцзягоу. Даже в то время основатель тайцзи был неизвестен. Версия о Чжан Саньфэне является абсолютно беспочвенной, в её поддержку нет ни единого факта. Не лучше обстоят дела и со свидетельствами в пользу семей Сюй, Юй, Чэн, Инь или о Чэнь Бу или Чэнь Вантине из Чэньцзягоу. То, что утверждал Ли — наиболее приемлемо.

Согласно книгам («Исследование подлинной истории тайцзицюань» и «Записки об исследовании истины в тайцзицюань») и статьям профессора Сюй Чжэня, единственная достоверная история тайцзи выглядит следующим образом.

Основатель тайцзи неизвестен. Мастером этого стиля бокса был Ван Цзуньюэ из провинции Шаньси. Однажды, проезжая через Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань, он увидел, как деревенские жители занимаются боксом. Вернувшись в таверну, он сделал ряд неллицеприятных замечаний по поводу их мастерства. Почти все упомянутые люди были из семьи Чэнь и были знамениты в искусстве *паоцюань*. Некоторые остались недовольны комментариями путешественника, и когда он покинул таверну — несколько человек вызвали его на бой и были легко побиты. Они были впечатлены и попросили Вана задержаться ненадолго в деревне и поучить их своему искусству. Тронутый их искренностью, Ван остался на некоторое время с Чэнями и модифицировал их бой на длинной дистанции в то, что он называл «Тайцзи». Лишь наиболее интеллигентные из Чэней были обучены самым сложным частям этого метода. В итоге Ван уехал, но часть его искусства с того времени осталась в Чэньцзягоу.

Гораздо позже Тайцзи разделилось на новый и старый стили. Известный боксёр по имени Чэнь Чансин был адептом старого стиля. Когда Чэнь делал комплекс, то всегда держал свой корпус вертикально, как деревянный идол в храме, в результате чего получил прозвище «Чэнь — Таблица предков». Он передал своё искусство своему сыну Чэнь Гэньюню. В это же время другой хороший боксёр тайцзи — Чэнь Юбэнь — создал новый стиль тайцзи. У него было много учеников, среди которых самыми известными были его сын Чэнь Чжуншэн и Чэнь Цинпин из деревни Чжаобао. Один из Чэньцзягоуских Чэней имел аптеку в уезде Юннэнь провинции Хэбэй. Хозяин нанял двух парней из Юннэни в качестве слуг. Одним из них был Ян Лучань, другим — Ли Бокуй. Хозяин аптеки нанял известного боксёра Чэнь Чансина обучать своих детей. Ян тайно подглядывал за учителем и практиковался с Ли. Однажды Ян показал новому ученику, как надо двигаться, и учитель, заметив это, вынудил Яна продемонстрировать всё, что он знает. Когда Ян закончил, то Чэнь усмехнулся и сказал, что ученики, которых он учил, выучили мало, в то время как человек, которого он не учил, выучил много.

После этого Чэнь обучал Яна с гораздо большим энтузиазмом, чем собственных учеников. Через несколько лет Ян стал экспертом. Однажды Чэнь порекомендовал его хозяину, чтобы Яну дали пятьдесят *лянов* серебра и отпустили. Ян покинул учителя и вернулся в Юннэнь, где работал в аптеке и зарабатывал на жизнь преподаванием тайцзи. Так как он очень искусно защищался и атакował, его бокс называли *мягким* или *скользящим*. Хозяин аптеки У Юйсян и два его старших брата были богатыми *шэньши* из того уезда. Так как они интересовались боксом, то стали близкими друзьями Яна. Через некоторое время У освоил суть тайцзи. Не будучи удовлетворённым, он отправился в Чэньцзягоу, где захотел поучиться у Чэнь Чансина. По дороге он остановился в таверне в Чжаобао, чтобы спросить про то, где живёт Чэнь. Когда хозяин понял намерения У, то, чтобы У остался подольше и потратил побольше денег, высоко расхвалил Чэнь Цинпина. Это понравилось У. Он немедленно посетил Чэнь Цинпина, от которого узнал, что метод Чэнь Чансина — это старый стиль тайцзи, а у Чэнь Цинпина — новый стиль. Некоторые из объяснений, которые У получил от Чэня, он не слышал у Яна.

Таким образом, У оставался там более месяца, изучая великие вещи. Позднее старший брат У — У Цюин⁹ — стал управляющим уезда Уян провинции Хэнань. Его коллеги, знавшие о его интересе к тайцзи, сказали ему, что в одной соляной лавке есть манускрипт по тайцзи, написанный Ван Цзуньюэ. У Цюин прочитал его, тот ему понравился, и он поручил одному из своих подчинённых скопировать его и послать своему младшему брату. Изучив его, младший У написал на его основе пять заметок: «Краткое описание 13 форм», «8 необходимостей в методах действий корпусом», «Секретные речения в 4 иероглифа» и т. д.¹⁰ Второй сын Ян Лучаня — Ян Баньхоу — некоторое время учился у У. Это дало толчок к распространению работ Ван Цзуньюэ и У Юйсяна внутри школы Янов. У также обучил Ли Юю — сына своей сестры — и Ли написал пять текстов по этому искусству: «Небольшое введение в тайцзицюань», «Секретные речения о распускании и испускании», «Необходимые тексты о наработке в движении, построении каркаса и бьющих руках» и т. д. Он обучил

своему искусству Хао Вэйчжэня.

По рекомендации старшего из братьев У — У Жуцина¹¹ — Ян Лучань приехал в Пекин, столицу династии Цин, чтобы преподавать тайцзи. В Пекине Ян стал широко почитаем, так как никто не мог победить его. Позднее он был приглашён учить в казармы Знаменных войск. Его лучшими учениками там были Ваньчунь, Линщань и Цюанью: первый прославился мощной силой, второй — мощью ударов, третий — мастерством уходов. По приказу Яна они поклонились как учителю его сыну — Ян Баньхоу. У Ян Лучаня было трое сыновей; первый умер рано, второй — это Баньхоу, третий — Цзяньхоу, последние двое были великими боксёрами.

¹ *Наньлэй — литературный псевдоним, под которым писал Хуан Цзунси (Личжоу) — прим. перев.*

² *«Саньци» переводится как «три семь» — прим. перев.*

³ *«Прежненебесный кулак» — прим. перев.*

⁴ *«Малые девять небес» — прим. перев.*

⁵ *«Сань фэн» переводится как «Три пика» — прим. перев.*

⁶ *Вообще-то, согласно «Надписи на могиле Ван Чжэннаня», история о победе Чжан Саньфэна над бандитами не имеет никакой связи с его призывом императором. Более того, там рассказано о том, как его призвал император Хуй-цзун, а не тот, что правил под девизом «Хуньзу». Правивший же под девизом «Хуньзу» минский император Тай-цзу пытался найти Чжан Саньфэна, но не смог этого сделать («История династии Мин», раздел «Жизнеописания магов») — прим. перев.*

⁷ *Вообще-то, согласно тексту Сун Юаньцяо, с ним ходил только Юй Ляньчжоу — прим. перев.*

⁸ *Хуайсань — прозвище Чэнь Синя — прим. перев.*

⁹ *У Дэцин (1800–1884), по прозвищу Цзюй, посмертное имя Цюин — прим. перев.*

¹⁰ *Изначально тексты У Юйсяна названий не имели, названия им были даны после публикации в сборнике Шэнь Чоу — прим. перев.*

¹¹ *У Жуцин, по прозвищу Чжотан, по прованию Ланьвань. Служил в Ведомстве наказаний, был лично известен его главе Цзэн Гофаню. Порекомендовал Ян Лучаня Чжан Чжаю в качестве персонального учителя и в качестве преподавателя боевых искусств в казармах знаменных войск — прим. перев.*

Приложение 10. Со скорбью вспоминаем учителя Ян Юйти

(автор Ма Юцин из Гонконга)

статья опубликована в журнале «Улинъ»¹

Учитель Ян Юйтин (слева) и автор, ноябрь 1981 г,

16 ноября 1982 года из Пекина поступило срочное информационное сообщение, гласящее: знаменитый китайский мастер тайцзицюань учитель Ян Юйтин безвременно скончался 15 ноября 1982 года. Это известие о смерти заставило меня горевать и скорбеть. Учителю Яну в том году было 94 года, он был известным во всём Китае мастером тайцзицюань. Его уход — тяжёлая потеря для мира китайского ушу, а особенно — для мира тайцзицюань.

Учитель Ян родился 2 ноября 1888 года в Пекине. В 9 лет он начал изучать ушу, пошёл в ученики к пекинским мастерам ушу учителю Чжао Юэшаню и учителю Тянь Фэньюню, у которых изучил исламский таньтуй (из 10 дорожек) и конфуцианский таньтуй (из 12 дорожек). В 20 лет он стал учеником учителя Гао Цзымина, у которого изучил багуачжан и тайцзицюань. С 1916 по 1941 годы он был учеником знаменитого мастера тайцзицюань У Цзяньцюаня — учителя Ван Маочжая (Ван Юлиня) и изучал тайцзицюань, являлся официальным учеником учителя Ван Маочжая и помогал ему вести группы. С 20-летнего

возраста учитель Ян начал преподавать кулачное искусство в Пекине в храме Чжихуасы и кумирне Хэтайдянь (сегодня — Дворец культуры трудового народа), находившихся снаружи от ворот Цзяньгомэнь. В старом обществе жить было трудно, и он хлебнул немало горя. После Освобождения, когда жизнь пришла в норму, то, в чём он был специалистом, начало развиваться. По указанию Пекинского городского спорткомитета и Спорткомитета района Дунчэн он преподавал кулачное искусство в Крестообразном павильоне в пекинском Парке имени Сунь Ятсена. Так как к делу он подходил с душой, то он воспитал выдающихся спортсменов, добившихся отличных результатов. В 1962 году пекинский городской Народный Политическо-Консультативный Совет постановил избрать его в члены Совета 3-го созыва. С 1962 года он был избран в пекинскую городскую Ассоциацию ушу. С 1967 года он выполнял обязанности заместителя председателя пекинской городской Ассоциации ушу. В 1980 году он был избран членом Всекитайской ассоциации ушу.

Учитель Ян Юйтин преподавал кулачное искусство последние семьдесят лет. Он обладал глубоким мастерством, сплавил в себе разные стили, совершенства достиг в тайцзицюань. Несколько десятилетий он добросовестно передавал традиционный фундамент, непрерывно создавал новое и сформировал собственную особую индивидуальную манеру. Кулачное искусство учителя Яна ловкое и расслабленно-спокойное, трансформации округлые; он строго следовал установленным канонам, идеями углублялся; постигал суть и внешнего и внутреннего, ни одной мелочи не оставлял непостигнутой. За долгое время преподавания он обнаружил, что если преподавать в соответствии со старыми обычаями, когда учитель стоит впереди, а ученики позади повторяют его движения, то в результате каждый делает кто во что горазд. Потому уже в 1924 году по предложению своего учителя — господина Ван Маочжая — он начал составлять учебные материалы по тайцзицюань. Учитель Ян хотя и проучился несколько лет в частной школе, но образован был плохо, однако, преодолевая трудность за трудностью, с помощью учеников он составил рукопись. Затем, в 1942 году он внёс в неё исправления. В 1961 году, вместе с учениками и помощниками учителя Яна рукопись была вновь переработана и пополнена. Эта работа составлена в соответствии с теорией тринадцати форм тайцзицюань (восьми врат и пяти шагов), было взято традиционное разбиение комплекса на формы, затем расписаны места и углы, исправлены начальное и конечное положение, а также маршрут; каждое движение было по мере возможности разбито на фазы в соответствии с принципами тайцзицюань «пустое-полное» и «раскрытие-закрытие», что сделало их удобными для тренировки учениками. Детально изложены идеи и дух тайцзицюань. С 1962 по 1964 годы я в качестве представителя учителя Ян Юйтина по приглашению Министерства строительства преподавал тайцзицюань для кадровых работников Министерства и подчинённых; по поручению Министерства Китайское промышленное издательство напечатало эту книгу под названием «Разъяснение движений тайцзицюань». К сожалению, тогда было издано лишь 4 тысячи экземпляров, и после Десятилетия смуты эту книгу найти практически невозможно. Это единственная работа учителя Яна, и один из важнейших трудов по тайцзицюань У Цзяньцюаня.

Учитель Ян Юйтин, сконцентрировав несколько десятилетний опыт практики и преподавания, выработал особый взгляд и на теорию тайцзицюань. Он подчёркивал, что в тренировке тайцзицюань нужно «уделять равное внимание и мысли, и форме», «параллельно совершенствовать и внутреннее, и внешнее». Потому он в преподавании тайцзицюань следовал правилам и законам, ни на волосинку не отклоняясь, при этом всё естественно вставало один к одному. Старые работы по тайцзицюань он рассматривал как руководство к действию, и воспринимал старое и сохранял его, пополнял и обновлял. К примеру, увидев, как у занимающихся легко возникают ошибки относительно смысла фразы «С помощью сердца двигать *ци*... с помощью *ци* двигать тело» из трактата «Сердечные разъяснения об осуществлении движений тайцзицюань», он сделал разъяснение — «С помощью сердца двигать намерение, с помощью намерения вести тело, с помощью тела вести *ци*, с помощью *ци* двигать тело» — пояснив тем самым взаимосвязи главного и второстепенного среди

сердца, намерения, тела и *ци* в тайцзицюань и одновременно конкретизировав их, показав как за счёт этого получается основной метод осуществления движений в тайцзицюань. В туйшоу он подчеркивал, что «упор надо делать на искусность техники, теорией и методом добиваясь победы». Он оппонировал тезису о том, что «опираясь на наработку и силу богатырь победит слабака». Потому широкие массы любителей тайцзицюань восхищались изящными манерами учителя Яна и тем, как во время туйшоу он искусно и ловко накладывал свои движения на движения противника и заполнял промежутки, часто бывало, что раз — и противник уже потерял равновесие и упал.

Учитель Ян Юйтин к ученикам подходил методически правильно. За более чем семьдесят лет преподавания у него обучились как минимум сто тысяч человек, воистину можно сказать «персики и сливы переполняют Поднебесную». Когда учитель Ян обучал больных и слабых, то мог использовать различные методы в зависимости от конкретных обстоятельств, терпеливо помогая и наставляя. Он составил тренировочный комплекс «упрощённые восемь больших форм», благодаря которому можно в одиночку тренировать некоторые движения тайцзицюань. Для обучения старых, слабых, больных и немощных использовались такие движения, как «руки-облака в движении»; «руки-облака в свободном движении»; «ухватить воробья за хвост слева и справа в наступлении и отступлении»; «в разноимённом шаге загрести около колена» (с продвижением вперёд) — «отступая отгонять обезьяну» (с отступлением назад); «развевающаяся грива дикой лошади» (с продвижением вперёд) — «форма косоного полёта» (с отступлением назад); «отвести, преградить и ударить влево и вправо, с продвижением вперёд и отступлением назад»; «золотой петух на одной ноге слева и справа, с продвижением вперёд и отступлением назад»; «снующий челнок Нефритовой девы слева и справа, с продвижением вперёд и отступлением назад». Простые и лёгкие в освоении, они пользовались большой популярностью среди учеников. К урокам учитель Ян подходил очень строго. От учеников требовалось усердно тренироваться, командовать сердцем и познавать духом. Официальных «учеников внутренних покоев» у него было несколько десятков человек, многие из них — наши знаменитые спортсмены, судьи и преподаватели. Он внёс огромный вклад в спортивное ушу, а особенно — в спортивное тайцзицюань. В 1962 году учитель Ян с санкции Премьера Чжоу² по рекомендации Отдела внешних сношений был отправлен в афганское посольство для обучения тайцзицюань посла, и получил высокую оценку от дипломатического персонала. Немало кадровых и научных работников, преподавателей, рабочих и студентов изучало кулачное искусство у учителя Яна. Также у него изучали тайцзицюань покойный министр строительства товарищ Лю Сюфэн и покойный заместитель министра строительства товарищ Чэнь Юньтао. Такие известные столичные актёры, как Ли Ваньчунь, Чжан Юньси, Цао Ляньсяо тоже изучали у него мастерство тайцзицюань, а также искусство владения мечом и саблей тайцзи.

Учитель Ян Юйтин характером был мягок, легко сходилась с людьми, жил просто, был высоконравственен, В июле прошлого года, когда я возвращался в Пекин чтобы его проведать, он по-прежнему непрерывно рассуждал о распространении тайцзицюань за пределами Китая. Также он продолжал излагать мысли о некоторых тонкостях тайцзицюань, и о том, как ушу может внести свой вклад в дело Четырёх модернизаций*. В тот день он был очень обрадован и очень взволнован, его жене пришлось дать ему новую рубашку. Но хотя тело его было слабо а движения медленны, но всё равно, крепко держа в руках трость, он выходил на улицу и занимался тайцзицюань. Он сказал: «Посмотри — как же мне ещё жить? Я должен жить до старости — и тренироваться до старости». Он потребовал, чтобы я записал его на магнитофон и сфотографировал. Кто же мог знать, что это последняя встреча ученика и учителя? Он на самом деле следовал своему обещанию: «Жить без отдыха, бороться без усталости». Самое ценное — что он явил нам собой драгоценный пример.

Глубокоуважаемый учитель Ян Юйтин, покойтесь с миром! Вы были профессионалом ушу, и посвятили себя этому, вы навсегда останетесь в наших сердцах. Ваши ученики будут помнить ваше учение и преемствуют ваш характер, продолжат дело распространения

тайцзицюань и приложат к этому все усилия!

Учитель Ян в 60-х годах тренируется с саблей тайцзи

¹Один из самых популярных китайских журналов по ушу, выходящий в Гуанчжоу с 1981 года. Термин «Улнь» является сокращением от «ушу цуплинь» [слово «цуплинь» переводится как «дебри, заросли, чаща») и обозначает мир ушу: всех занимающихся ушу людей и всё, что связано с занятиями ушу. — прим. перев.

²Имеется в виду Чжоу Эньлай, который в то время был председателем Правительства КНР — прим. перев.

³Официальная политика правительства КНР' модернизации армии, науки, промышленности и сельского хозяйства — прим. перев.

Приложение 11. Представитель традиции — воспоминания о Ян Синьжуне, старшем внуке Ян Юйтина

(автор Чан Цан)

Статья опубликована в журнале «Улинь» № 2/2001

Переданное в семье от деда

Однажды я случайно познакомился с товарищем Ян Синьжуном. Это было на одном собрании специалистов. Все присутствовавшие являлись известными специалистами знаменитых стилей тайцзицюань. Собравшиеся изучали историю, развитие, теорию и практику тайцзицюань. Ян Синьжун был одним из приглашённых. Он от начала и до конца просидел абсолютно спокойно, внимательно выслушивая каждого из говоривших. Я тогда подумал, что он ещё слишком молод, и не обратил на него особого внимания.

В разговоре после собрания заведующий центральным общественным отделом управления спортивного ушу Госкомспорта Хао Хуайму сказал мне: «Недавно мы тщательно исследовали народных мастеров ушу, и обнаружили некоторое количество истинных талантов, среди них весьма неплох товарищ Ян Синьжун — один из представителей традиции тайцзицюань У Цзяньцюаня. Сейчас я вас познакомлю». Так нас официально представили друг другу.

Учителю Ян Синьжуну в этом году 47 лет, он худой как ребёнок, с удлинённым лицом, белой кожей, ясным взором, голова покрыта чёрными волосами, выглядит как обладающий манерами интеллигент. Воистину, без посредничества почтенного Хао я вряд ли связал бы его с ушу.

Дружески присев рядом, тот рассказал: «Учитель Ян — старший внук знаменитого в нашей стране преподавателя ушу господина Ян Юйтина (1887–1992), он с детства изучал у почтенного учителя Яна тайцзицюань».

Когда 15 ноября 1982 года скончался его дед, то бабушка сказала Чжу Чжихуа (ученику Синьжуна): «Сынок Чжу, теперь весь 'хлам' деда должен держать в ежовых рукавицах Синьжун».

Дед как образец

Синьжун с детства не отличался хорошим здоровьем, однако хорошо двигался и был очень настырным. Нередко выходил на обочину шоссе, чтобы покачаться как на качелях на висящих там на столбах ограничительных цепях, по пути из школы домой мог пару раз пройтись «колесом», немало заставив поволноваться дедушку с бабушкой. Дедушка нередко брал его с собой в Крестообразный павильон в пекинском Парке имени Сунь Ятсена, чтобы он мог увидеть, как старшие соученики тренируются в боевом искусстве. Он обрадованно повторял за старшими движения, вызывая большой смех окружающих.

Наслушавшись и насмотревшись, начинаешь осознавать, и маленький Синьжун мало-помалу естественно «входил во врата». Самостоятельно начав изучение кулачного искусства, он не заставлял тревожиться деда; воистину «учитель указывает, как пройти

врата, совершенствование зависит от самого человека».

В детской душе Синьжуну дедушка был высшим авторитетом. Он не раз слышал, как бабушка Цзядун и дядюшка Цзялян говорили: «Дедушка очень принципиален».

Когда в 1940-х годах Бэйпином управляли японские марионетки, глава японских империалистических захватчиков Окамура Ясудзи¹ несколько раз приглашал Ян Юйтину поучить его, начав с щедрого обхождения в качестве приманки, а в конце угрожая смертью, взбешенный упорными отказами господина Юйтина.

Японцы — воистину черти заморские: увидев, что он всё равно не отвечает согласием, они начали регулярно поставлять господину Юйтину большие количества белой рисовой муки. В то время это было очень редкой вещью: к примеру, в Маньчжурии те из простых людей, кто ел много риса, являлись нарушителями закона и должны были быть наказаны. Господин Юйтин характер имел твёрдый, и предпочитал умереть с голоду, но не есть присылаемую захватчиками пищу, и потому посылал сына Цзядуна на улицу стоять в очереди за мукой из кукурузы и бобов. Однажды Цзядун выстоял в очереди полдня, но вернулся домой с пустым мешком. Оказалось, что цены выросли, и денег не хватило... Выхода не было, и Юйтин, скрепя сердце, приказал Цзядуну бросить учёбу и пойти в магазин помощником. В то время Цзядуну было всего 11 лет, но он уже постигал суровую школу жизни.

Воспоминания представителей старших поколений оказали огромное влияние на душу маленького Цзядуна. Он утвердился в намерении «стать таким же, как дед — подпираться небо, стоя на земле».

Синьжун рассказал: «Мне очень повезло, с детства я был вместе с дедом. В детстве меня воспитывал дед; я вырос равняясь на деда, который дожил до 95 лет и умер, ничем не болея. В то время мне было 28».

Таким образом, Синьжун под родственным руководством деда изучал боевое искусство около 20 лет. Он натренировал тайцзицюань, стилевые методы обращения с копьём, саблей, мечом, шестом, а также синьциюань, багуачжан, паочуй, 36 дорожек дуаньда. Его сильной стороной является тайцзицюань У Цзяньцюаня, основанное Цюанью и передававшееся через ученика Ван Маочжяя, а затем через деда, он глубоко осознал истинный смысл тайцзицюань.

Сделать крест и раскрыть лотос

Портрет знаменитого преподавателя ушу, господина Ян Юйтина

Прочно запомнить «две добродетели»

Однако Синьжун рассказывает: «Самое первое, чему я научился у деда — это тому, как быть настоящим человеком». Всем сердцем он запомнил, что «тренирующий боевое искусство первым делом должен научиться добродетели».

В маленьком возрасте Синьжун задал деду детский вопрос: «Какой стиль самый лучший? Синьи, багуа или тайцзи?».

Дед покачал головой, и важно сказал: «Ты не должен так спрашивать. Если стиль передавался в течение долгого времени на практике — он хороший. Лишь самостоятельно достигнув мастерства, глубоко исследовав стиль, ты сможешь действительно прочувствовать насколько он хорош».

На мгновение глубоко задумавшись, Синьжун продолжил: «Насколько я помню, никогда не приходилось слышать, чтобы дед назвал бы какой-то стиль плохим. Я крепко-накрепко запомнил наставление деда, и теперь сам глубоко осознал, что это как «добродетель рта», так и требование практического поведения».

«Дед часто говорил, что добродетель рук тоже необычайно важна. В старое время многое было не так, как сейчас, в те времена открыть преподавание было очень нелегко; чтобы завоевать место под солнцем и найти источники к существованию — неизбежно нужно было скрещивать руки с другими учителями кулачного искусства, сравниваться мастерством, если у тебя нет парочки схваток за плечами — как ты можешь утвердиться в

этом обществе? Иногда люди приходили вместе с учениками, и требовали, чтобы дед с ними посравнил мастерство; дед в таких случаях старался вежливо уклониться, не доводя дело до схватки. Если же уклониться не получалось, то дед старался действовать максимально осторожно, чуть коснётся — и всё, лишь чтобы противник мог осознать мастерство, но ему не пришлось бы при этом явно оказаться проигравшим на глазах учеников. Ведь в противном случае люди не смогли бы дальше преподавать! Как бы они тогда зарабатывали на жизнь? У всех семьи, у всех иждивенцы, всем нелегко!»

Синьжун гордо добавил: «Так как мой дед ратовал за гуманность и справедливость, всегда был верен слову, то пользовался большим почётом в кругах людей, связанных с ушу. У него было очень много друзей, в доме постоянно сидели гости и знакомые. Учеников у него было — свыше десяти тысяч, из всех слоёв общества. Были там и многие известные люди. Если не упоминать лиц, известных в мире ушу, то были среди них такие видные общественные деятели, как Ян Сюфэн, Фу Цзои, Чжу Цзюньмай, Чэнь Юньтао, Чжан Юньси и т. д. Было и немало иностранных друзей. Воистину, как гласит поговорка — персики и сливы переполняют Поднебесную».

«После смерти деда Всекитайская ассоциация ушу прислала письмо соболезнования, в котором были такие слова: «Почтенный господин Ян всю жизнь изо всех сил развивал культурное наследие нашей страны и распространял дело ушу. Его смерть — трудновосполнимая утрата для дела ушу!»

«Меня воспитывали и увлекали не извне, а изнутри».

Мастерство — в «постоянстве»

Синьжун рассказал: «Дед часто говорил мне: чтобы хорошо натренировать кулачное искусство — нужны «четыре зарока и одно постоянство». «Четыре зарока» заключаются в том, что человек должен избегать «алкоголя, разврата, богатства и гнева». Старики говорят: если кто-то не обращает на это внимания, или плохо соблюдает это, то тому трудно достичь высоких уровней в тайцзицюань».

Эти «четыре зарока» Синьжун освоил неплохо, он всем сердцем предан работе, отлично преподаёт. У него прекрасная семья. Жена поддерживает его в работе, деятельности по преподаванию кулачного искусства, полностью взяв на себя домашнее хозяйство. Иногда они сильно спорят. Хотя в прошлом им жилось не так хорошо, но они всё равно радостны. Сын Ян Фэй сейчас ходит в старшие классы, он тоже с детства увлекается ушу и явно станет преемником семейных традиций искренности и упорства.

Что заставляет людей меняться в лице, так это базирующееся на принципе «постоянства» мастерство Синьжуна. Он накрепко запомнил слова деда о том, что «ленивый ушу не натренирует, тренирующийся должен иметь волю, цель, соблюдать постоянство», и много лет следовал принципу «летом тренироваться в три периода жары, зимой тренироваться в третью девятидневку морозов», тренировался с утра до ночи, не разделяя праздники и будни. В те годы он интенсивно работал на 1-м машиностроительном заводе, и очень уставал, ведь целый день махать 18-фунтовым молотом — это весьма утомительное занятие, однако при этом он не прекращал тренировок: тренировался по утрам, тренировался в обеденный перерыв, тренировался вернувшись вечером домой — три раза в день.

Дедушка и бабушка глядели — и радовались. Однако радость дедушки обычно никак не проявлялась внешне. Синьжун вспоминал: «При жизни во время тренировок дед никак меня не отмечал, лишь потихоньку восторгался, говоря бабушке, что из старшего внука вышел толк».

Синьжун имел привычку докапываться до сути. Изучая каждый приём, спрашивал деда: «а зачем?». Дед имел привычку вставать на заре в 4 часа, а ложиться в полдевятого вечера, и видя, как Синьжун, в поисках того, зачем то, а зачем это, полностью запутывается, веселился. Однако иногда намеренно прилагал к нему одно усипие-цзин, после чего говорил: «Иди, прочувствуй, а я спать пошёл».

*Ян Синьжун в возрасте 26 лет вместе с дедушкой господином Ян Юйтином (93 года)»
бабушкой Ван Сючжпнь (87 лет)*

К тому же ещё и друг

Я разыскал несколько учеников Синьжуна и побеседовал с ними. Я спросил:

— Почему вы занимаетесь у учителя Яна?

— Учитель Ян — очень хороший человек!

— У учителя Яна — боевое искусство незаурядное!

В более подробной беседе выяснилось следующее. Чжу Чжи-хуа, который старше Синьжуна на 5 лет, рассказал: «Я закончил училище ВВС сейчас занимаюсь строительной техникой. С учителем Яном я познакомился в парке, он преподавал тайцзицюань У Цзяньцюаня, а я занимался эрланцюань — стилем шаолиньского направления, В течение трёх лет я внимательно наблюдал за тем, как тренируется учитель Ян, за его манерой преподавания, и понял, что учитель — человек высоких моральных качеств, имеет высокое боевое мастерство, потому и пошел к нему изучать тайцзицюань У Цзяньцюаня. Когда у меня в жизни случались невзгоды, то учитель с чистым сердцем наставлял меня, помогал правильно отреагировать, избежать перехода к крайностям»,

Ван Юйлинь, являющаяся ныне доцентом ушу в Университете «Цинхуа», рассказала: «Я с детства занимался ушу, потом стал магистром Пекинского университета физкультуры. Когда я тренировался в парке Цзиншань, то учитель Ян приходил каждую неделю, когда я во время тренировок попадал в затруднительное положение — то спрашивал у него указаний. С его помощью мои методы действий руками, глазами, корпусом, методы перемещений стали естественными и удобными, мышцы и кости по всему телу постепенно расправились! Потом я стал тренироваться, чтобы всё тело почувствовало комфорт и свободу. Я решил, что у такого учителя стоит поучиться».

Наконец, я проинтервьюировал Линь Цина, являющегося главным тренером сборной таеквондо всекитайской спортивной ассоциации «Локомотив». Он сказал: «Как только я «соприкоснулся» с учителем Яном, то сразу же выказал почтение. Я с детства благоговел перед человеческими качествами и боевой техникой учителя Яна, и стремился у него поучиться». Являющийся чемпионом Кубка азиатских городов по таеквондо в весовой категории 78 кг и судьёй по таеквондо международной категории Линь Цин на основе методов преподавания учителя Яна реорганизовал преподавание таеквондо, что привело к очень хорошему результату.

Надо сказать, что среди учеников и занимающихся у Синьжуна есть как родные ему, так и неродные, поэтому Синьжун считает, что «все они — мои друзья, мои хорошие друзья». Преподаёт Синьжун на строго добровольной основе, в свободное время. Он во-первых, не открывает залов, во-вторых, не берёт платы за обучение, в-третьих, не проводит церемоний «поклон учителю». Всех этих занимающихся вполне можно назвать друзьями, их культурный уровень весьма высок, среди них имеются выпускники Пекинского университета, Пекинского народного университета, Пекинского педагогического университета, Пекинского медицинского университета, Пекинского университета физкультуры, а также магистры ушу. Если говорить о профессиях, то имеются редактор, заместитель председателя и переводчик китайско-английского издательства, член Народного Политического Консультативного Совета Китая, доцент известного университета, юристы, врачи, государственные служащие, работники искусства, а также водители локомотивов, машинисты строительных машин и прочие «люди всех слоёв общества». Если говорить о возрасте занимающихся, то есть как учащиеся средней школы, так и те, кто вступил в возраст Мафусаила.

Ну а сам Синьжун? Он — правовед, член компартии, сначала был делопроизводителем в отделе следствия и наказания Пекинского городского бюро общественной безопасности, там же работал преподавателем ушу, теперь работает в отделе общественных профессий газеты «Жэньминь жибао», отвечая за юридические вопросы, и является весьма занятым

человеком. Однако и учитель, и ученики едины в том, что как бы ни загружала работа — нужно не покладая рук исследовать кулачное искусство и распространять культуру ушу, внося тем самым личный посильный вклад в это драгоценное дело.

Стрекоза касается воды *Ян Синьжун тренируется с мечом*

Неожиданно обнаружившаяся незаурядность

Ещё более интересной оказалась устроенная Синьжуном и его учениками в конце нашей беседы красочная и новаторская демонстрация ушу, заставившая меня широко вытаращить глаза. Сидевший рядом со мной на диване Синьжун вытянул руку, и, за какую её часть ученик его ни хватал, стоило Синьжуну двинуть рукой — как ученик терял равновесие. Потом Синьжун встал в центре площадки, а девять учеников встали в колонну, каждый из сзади стоящих поместил руки на плечи впереди стоящего, и такой живой гусеницей они с силой упёрлись в Синьжуна. Синьжун опустил телом, используя поясницу в качестве оси, сделал короткое движение — и ученики во мгновение ока «рассыпались а пух и прах», полетев на землю, как костяшки домино. Синьжун же остался стоять неподвижно.

Впоследствии, будучи на организованной Университетом «Цин-хуа» товарищеской встрече по тайцзицюань «Фиолетовый сияющий кубок», он устроил с представителями всех китайских университетов (включая Университет Гонконга) заключительное выступление именно по такому сценарию, вызвав потрясение у всей аудитории. По окончании мероприятия ему пришлось выходить из одного кольца любителей ушу за другим, а они всё хотели получить у него указания и поклониться ему как учителю.

По правде говоря, мне доводилось видеть немало тайцзицюань туйшоу, включая демонстрацию саньшоу, и в основном они сводились к тому, что учитель побивал учеников. В большей или меньшей степени это казалось фальшью. Потом, после этого, я, мучимый сомнениями, потихоньку отдельно задал вопрос Ван Юйлинь. Она ответила: «Я с детства изучаю ушу, имею официальное звание преподавателя ушу, у меня нет вульгарных замашек, в этом можете быть уверены. В данном выступлении нет ни грамма фальши». Потом я, как Фома неверующий, задал вопрос ещё и Линь Цину с его спутниками. Они сказали: «Это всё — взаправду, никакой лапши!».

Потому я, «открыв врата и глядя на гору», спросил Синьжуна: «А какое усилие вы использовали?»

Он, взвешивая каждое слово, неторопливо сказал: «В общих словах, использовалось усилие тайцзи. 'Усилие тайцзи' вырабатывается в результате тренировки установленных движений тайцзицюань, овладения принципами движений тайцзицюань. Эта сила порождается от наружной стороны и идёт внутрь, просачивается изнутри наружу. Во время применения легко, ловко, искусно и чудесно используются такие методы, как *'пэн, люй, цзи, ань, цай. ле, чжоу, као'*, чтобы обратить приходящую силу противника, вывести его из равновесия и поставить под контроль». Потом он, опираясь на лично пережитое, сказал мне: «Тайцзицюань не только оздоравливает тело и совершенствует тело, оно ещё может и защитить тело. Оно наполнено древней философией, таит в себе удивительные приёмы, покоряющие врага, концентрирует глубокое культурное содержание. Изучение тайцзицюань — это непременно приобщение к высокой культуре, в которой сочетаются движение и покой, оздоровление, самосовершенствование и самозащита».

¹ *Главнокомандующий японскими войсками в Китае в годы Второй мировой войны* — прим. перев.

Приложение 12. Ма Юэлян и его костыль

(автор Лу Шен)

Статья опубликована в журнале «Улинь» № 7/1986

Ма Юэлян и У Инхуа

Ма Юэлян — представителю традиции тайцзицюань У Цзяньцюаня — сейчас 85 лет, однако хоть годами он и стар, но лицо у него цветущее, голос звонкий, а шаг ловкий и устойчивый, целыми днями он занимается преподаванием тайцзицюань и не жалуется на трудности. Судя по его нынешнему здоровому виду, ему не нужны никакие костыли. Однако в руках у него — чёрный складной костыль, куда бы он ни шёл — он берёт его с собой.

В 1941 году в Шанхайском драматическом училище была прибывшая из Нью-Йорка (США) танцовщица, которую звали ШаФэйЯ. Однажды во время выступления она допустила неосторожность и защемила поясницу. Боль была сильной, и она ещё сильно страдала из-за того, что, возможно, придётся прекратить жизнь в искусстве. Как раз в это время кто-то познакомил её с господином Ма Юэляном, Почтенный Ма с помощью *цигун* и массажа стал лечить её травму, и после нескольких сеансов лечения она смогла вновь выйти на сцену. После этого ШаФэйЯ поклонилась почтенному Ма как учителю, стала у него заниматься, и сильно полюбила тайцзицюань. По возвращении в США она не только сама интенсивно занималась, но и открыла в Нью-Йорке школу тайцзицюань У Цзяньцюаня. С 1959 года ШаФэйЯ в течение 20 лет преподавала тайцзицюань в здании Генеральной ассамблеи ООН, была преподавателем тайцзицюань в трёх университетах. При этом она ни на миг не забывала о своём учителе, находившемся по другую сторону Тихого океана, и посылала почтенному Ма письма, прося указаний и обсуждая технику.

Учитель думал об ученице, ученица думала об учителе. В 1979 году ШаФэйЯ наконец смогла навестить Китай, и специально привезла этот костыль в качестве подарка для учителя Ма.

Приложение 13. Принцип «В косом скрыто прямое» в тайцзицюань У Цзяньцюаня

(автор Ли Бинцы)

Статья опубликована в журнале «Чжунхуа ушу» № 3/2001

Одной из особенностей тайцзицюань У Цзяньцюаня является принцип «в косом скрыто прямое». В чём его смысл? Он в том, что методы действий корпуса (корпусом считается тело от макушки до ягодиц) и методы перемещений (движения бёдер, голеней и стоп) соединяются воедино, формируя позицию *гунбу*.

Начнём с макушки головы. Спина, поясница, ягодицы, нога, пятка формируют косую линию (наклонённую вперёд) — это то, что называется «косое» (см. фото 1, 2).

Теперь разберёмся с шагом. Форма шага здесь — прямая *гунбу*. Требуется, чтобы носки были направлены в одном и том же направлении: к примеру, пусть левая нога стоит впереди, правая — позади, расстояние между внешними рёбрами стоп равно ширине плеч, поперечное расстояние между носком задней стопы и пяткой передней стопы примерно равно одной стопе (люди относительно высокого роста или с хорошо натренированными ногами могут расставить ноги чуть пошире). Движение: левая нога сгибается в колене так, чтобы колено оказалось на одной вертикали с носком, правая нога распрямляется, оставаясь чуть согнутой в колене — образуется левая *гунбу* (согласно правилам спортивных соревнований, пятка задней стопы не должна быть завёрнута внутрь более чем на 20°). Таковы требования к прямой *гунбу*.

Когда левая *гунбу* принята, то можно разобраться с требованиями к «прямому». Существует традиционная фраза про то, что «три кончика взаимно отражаются (противостоят)». «Три кончика» — это кончик стопы, кончик колена и кончик носа. Эти «три кончика» должны находиться на одной вертикали (см. фото 1,2) — это и есть то, что называется «скрыто прямое».

Обобщая изложенное: в установленных формах к формам шага и формам тела в тайцзицюань У Цзяньцюаня требуется, чтобы «в косом скрывалось прямое», в результате

чего, если рассматривать с точки зрения распределения пустого и полного, на опорную ногу приходится максимум веса. Задняя нога — «пустая», в результате чего имеем, что «пустое и полное чётко различимы».

Нужно ещё сказать о плечах и бёдрах. Требования таковы: они должны размещаться ровно и прямо, не наклоняться и не перекашиваться, должны быть расслабленными и погружёнными, должно быть намерение (усилие) смыкания внутрь, формируя пронизывание формы насквозь по вертикали (фото 3, 4).

Об авторе: представитель традиции — Ли Бинцы

Ли Бинцы родился в ноябре 1929 года в Пекине. В 1946–1982 годах у таких знаменитых учителей, как Ян Юйтин, Чан Чжэньфан, Ши Чжэнган, Ло Синьбу, Шань Сянлин, Лю Таньфэн он изучил методы действий тайцзицюань без оружия и с оружием, «толкание руками», а также чацюань, дабэйцюань, синьцицюань, люхэтанланцюань и багуачжан Чэн Тинхуа.

Ныне он является общественным инструктором физвоспитания государственного уровня, тренером ушу первой категории, почётным членом Всекитайской ассоциации ушу и судьёй национальной категории, членом Пекинской городской ассоциации ушу, почётным ректором Института ушу района Дунчэн, заместителем председателя районной ассоциации ушу, председателем Ассоциации по исследованию тайцзицюань У Цзяньцюаня при городской ассоциации ушу. В прошлом он

был постоянным членом Народного политического консультативного совета района Дунчэн. В 1993 году стал тренером китайской сборной команды по тайцзицюань. В 1975 году начал вести в качестве тренера группу тайцзицюань в международном клубе, в 1995 году был внесён Всекитайской ассоциацией ушу в список «Ста героев мира китайских боевых искусств». В 1997 году Всекитайская комиссия по присвоению рангов в ушу в числе первых присвоила ему 7-й дуань.

В детстве, чтобы стать здоровее, он занялся боевыми искусствами, и следовал за знаменитым учителем тайцзицюань Ян Юйтином в течение 36 лет. В 1956–1963 годах он много раз участвовал в соревнованиях городского и всекитайского уровня, завоёвывал медали как в безоружном, так и в оружейном разделах, на 1-й Спартакиаде народов КНР он занял 4-е место в разделе «тайцзицюань». Посвятил себя преподаванию ушу, тренировкам, исследованиям, критике и судейству, и занимался этим свыше 30 лет, воспитав большое число отличных талантов как внутри страны, так и за её пределами. Среди них стоит упомянуть Лю Вэя и Цзун Вэйцзе, которые непрерывно становились чемпионами Китая в течение 9 лет среди мужчин и в течение 6 лет среди женщин соответственно. Первые и вторые места среди мужчин и женщин занимали также такие преемники и воспитанники, как Ван Вэнь, Ван Гэ, Ван Сяоянь, Цзин Дэминь, Вэнь Цзин, Дун Хунъюнь, Фэн Хункунь. Неоднократно удостоивался почётного звания «Городской передовик труда» и знака отличия государственного работника спорта и физвоспитания первой степени. Принимал участие в создании соревновательных комплексов «четыре школы тайцзицюань» и «42 формы с мечом», а также в работе по составлению учебных материалов по туйшоу. Вместе с собратом по обучению Вэн Фуци написал книги «Собрание секретных требований тайцзицюань системы Ян Юйтина» и «Истинное изложение безоружной и оружейной техники тайцзицюань У Цзяньцюаня».

За последние 30 лет не раз принимал отдельных гостей и целые группы любителей тайцзицюань из-за рубежа, много раз выезжал для преподавания в Японию и Сингапур, воспитал много отличных спортсменов тайцзицюань международного уровня. Когда в 1980 году было открыто первое учреждение, долженствующее помочь широким массам заложить основы в области ушу — Институт ушу района Дунчэн, то он стал там начальником учебной части и проректором.

Приложение 14 Мастер ушу Ван Пэйшэн

(автор Гао Чжицин)

Статья опубликована в журнале «Улинь» № 11/1984)

В 1981 году в Шэньянском институте физкультуры состоялся фестиваль по обмену опытом между представителями китайского ушу и сборной японского сёриндзи кэмпо. На фестивале учитель Ван Пэйшэн восхитил как хозяев, так и гостей своим глубоким мастерством в тайцзицюань. Помимо выражения восхищения, бойцы японского сёриндзи кэмпо пригласили учителя Вана приехать в Японию для преподавания.

Учитель Ван Пэйшэн родился в 1919 году в уезде Уцин провинции Хэбэй. Из-за того, что в стране после революции шла гражданская война, Ван Пэйшэн в трёхлетнем возрасте вместе с родителями переехал в Пекин и поселился в квартале Дунсяньлэ.

Ван Пэйшэн с детства любил занятия спортом, а особенно любил ушу, обожал смотреть боевые постановки. В подобных постановках боевые движения стараются сделать как можно более искусными, а это зачастую приводит к разбитым носам и распухшим физиономиям. По соседству с Ван Пэйшэном проводила демонстрацию боевого искусства цирковая труппа «Уцяо» из Цанчжоу. Её члены обладали отличным мастерством, особенно искусны были в сальто. Увидев, что Ван Пэйшэну нравится это дело, они стали обучать его делать сальто, сначала ему помогали рывком за поясницу, а потом он вполне уже был способен сделать сальто самостоятельно. С той поры Ван Пэйшэн понял, что во всех делах есть свои требования, и соблюдение этих требований — ключ к успеху, если соблюдаешь их — то всё обязательно получится. Эта простая мысль, впоследствии перенесённая на выбранные виды кулачного искусства (т. е. если уяснить теорию кулачного искусства — то можно уверенно развиваться дальше) заложила прочный фундамент освоения ушу.

Позднее Ван Пэйшэн вместе с родителями переехал в квартал Дунсыганьюй и начал заниматься борьбой шуайцзяо. Однажды Ван Пэйшэн тренировался с копьём прямо в воротах, и когда как раз когда копьё шло в направлении ворот — туда вошёл какой-то пожилой человек, который, увидев летящий в него наконечник, сделал лёгкий взмах рукой — и копьё вылетело из рук Вана.

Этим пожилым человеком оказался знаменитый учитель багуачжан Ма Гуй по прозвищу Шицин, люди называли его «Крабовый Ма». Почтенному Ма в то время было уже более 70 лет, однако он по-прежнему был шагом твёрд и духом крепок, в тот день он шёл навестить родственников — а тут такое дело. Позднее, с помощью родственников, Ван Пэйшэн смог попасть к Ма Гую в ученики и изучить у него багуачжан. В возрасте 13 лет Ван Пэйшэн ещё пошёл к учителю Чжан Юйляню изучать мусульманский таньтуй, а в конце года стал у учителя Ян Юйтина изучать тайцзицюань. Изучая три стиля разом, он вставал до рассвета и усердно тренировался. На улице Чжунхуалу (нынешняя площадь Тяньаньмэнь) он сначала отрабатывал десять комплексов чацюань и десять дорожек таньтуй, потом занимался багуачжан и тайцзицюань, а когда открывалась кумирня Таймяо (нынешний Дворец культуры трудового народа) — перебирался туда и тренировался там. В то время в Бэйпине в Таймяо учредили «Ассоциацию по исследованию тайцзицюань» и планировали преподавать владение «18-ю видами боевого искусства», в том числе саблями, копьями, мечами и секирами; учитель Ян Юйтин стал там преподавателем. Ван Пэйшэн, следуя Ян Юйтину, и учился и преподавал, начав тем самым набирать преподавательский стаж. Когда Ван Пэйшэну исполнилось 18 лет, то учитель Ян, видя, что он усердно учится и тренируется день и ночь без передышки, что его мастерство уже стало весьма глубоким, решил, что тот может заниматься преподаванием самостоятельно, и разрешил Ван Пэйшэну заняться преподаванием ушу в 3-м Бэйпинском публичном институте физкультуры. Вскоре Ван Пэйшэн начал преподавать на профессиональной основе.

Ван Пэйшэн характером был благороден, сражался против несправедливости, в жизни

у него случалось много встреч с желавшими сравниться мастерством. Однажды, когда Ван Пэйшэн отправился в Тяньцзинь навестить родственников, путь его лежал мимо площадки для занятий боевыми искусствами, на которой какой-то крепыш занимался синьциуань. Ван Пэйшэн, углядев суть, не сдержался и громко крикнул «браво!». Кто ж мог предположить, что тот крепыш тут же подойдёт и захочет сравниться мастерством с Ван Пэйшэном? Вану ничего не оставалось, кроме как согласиться. Описание длится дольше, чем всё происходило: крепыш бросился, выполняя «тигр набрасывается», а Ван, применив «низкую форму» из тайцзицюань, вывел его из равновесия и затянул вперёд, после чего, применив «шаг вперёд, семь звёзд», нокаутировал его. В то время Ван Пэйшэну было уже 17 лет. Хотя годами он был и мал, но тайцзицюань уже овладел настолько, что применять мог естественно.

Ван Пэйшэн хотя и достиг больших успехов в боевых искусствах, но не пресытился учением, исследовал достоинства сотен стилей, постигал кулачное искусство до глубин теории, и в 19 лет стал изучать *синьциуань* у учителя Чжао Жуньтина.

После «инцидента 7 июля»¹ и оккупации Бэйпина повсюду на улицах были японские солдаты. Однажды, когда Ван Пэйшэн направлялся в «Кулачное общество реки Таймяохоухэ» навестить господина Ван Сянчжая, то наткнулся на 5–6 японских солдат, которые пошли за ним до Общества. Ван Сянчжая на месте не было, а его ученик Хун Ляньшунь как раз тренировался с парными «тигроглавыми крюками»; увидев, что за Ваном следует толпа японских солдат, он решил, что это Ван их привёл, и вышел вперёд в поисках повода для ссоры, лицо его при этом потемнело, а глаза выкатились. Увидев такой враждебный приём, японцы рассердились и, решив, что это Ван тут главный, захотели выместить гнев на нём, так что когда Ван Пэйшэн распрощался и пошёл — они уже искали случай отплатить ему. Он ещё не успел далеко отойти, как вдруг один из японцев нанёс Вану укол штыком в живот. Ван не растерялся, точно рассчитал момент, и применяя «обхватить тигра, вернуться на гору» из тайцзицюань, одной рукой схватил противника за руку с винтовкой, другой — потянул его за поясицу, и этот японец тут же полетел вперёд. Другой японский солдат тут же нанёс укол штыком в грудь Вана, но Ван использовал «с продвижением вперёд нанести вертикальный удар кулаком сверху вниз» — и воткнул того в землю. Третий японец внезапно атаковал сзади, нанося стволом винтовки укол в центр корпуса Вана. Ван необычайно ловко развернулся и, используя «Чжоу Цан несёт на плечах саблю» из багуачжан швырнул того вперёд. Во мгновение ока три японца были повержены точными движениями — все случайные свидетели не могли сдержать одобрительных возгласов. Остальные японские солдаты, видя такое мастерство Вана, не осмелились предпринимать новых попыток, а позлились — и удалились. Этой схваткой Ван Пэйшэн неожиданно поднял дух китайцев на оккупированной территории, показав, что китайский народ не боится бороться со злом. Ван Пэйшэну в то время было 20 лет, а его боевое мастерство уже заставляло людей бояться! Что же касается недоразумения в «Кулачном обществе реки Таймяохоухэ», то впоследствии всё разъяснилось.

В 1946 году господин Хань Муся перебрался из Тяньцзиня в Пекин. Ван Пэйшэн воспользовался случаем удостоиться от Господина указаний по *синь* и *багуа*, ещё более усовершенствовав своё боевое искусство. Помимо этого, Ван ещё у господина Лян Цзюньбо изучил *тунби*, у господина У Сюфэна — *бацзи*, широко воспринимая новое, усердно домогаясь указаний, постиг суть владения девятью длинными и девятью короткими — восемнадцатью видами оружия, из которых лучше всего овладел саблей, мечом, копьём и шестом.

Учитель Ван часто говорит: «Много узнаёшь — много осознаёшь, постиг в одном — постиг во всём, боевые искусства хотя и различны, но теория у них единая». Учитель Ван упорно трудился над достижением цели, приложил все силы, и воистину постиг суть каждого из видов оружия.

В 1947 году учитель Ван вместе с рядом мастеров ушу основал в пекинской кумирне Хуэйтун «Хуэйтунское общество ушу» для исследования боевой науки, чем внёс драгоценный вклад в дело распространения *гошу*. Вместе с ним в основании общества

участвовали Чжан Литан (ученик «Волшебного копья» Ли Шувэня), Гао Жуйчжоу (ученик «Носатого Ли» Ли Жуйдуна), Ма Илинъ (зять Хань Муся).

После Освобождения учитель Ван преподавал тайцзицюань во всех вузах Пекина — в Политехническом институте, Педагогическом институте, Педагогическом университете, Институте горного дела, Центральном драматическом институте, Институте механизации сельского хозяйства, Академии наук КНР, Институте развития здравоохранения. В 1953 году он был судьёй на Спартакиаде северных районов КНР. В 1954 году принял участие в основании в Пекине «Массовой ассоциации ушу» (следуя изменениям в обществе переименованной в Ассоциацию тайцзицюань У Цзяньцюаня «Чжэньсин»).

Ныне учитель Ван Пэйшэн, помимо преподавания кулачного искусства на стадионе района Сидань, всё ещё продолжает преподавать в институтах, больницах и поликлиниках. За несколько десятилетий его официальными учениками стало свыше ста человек, а счёт просто занимавшихся идёт на тысячи. Это были люди из всех слоёв общества, имелись рабочие и крестьяне, представители интеллигенции, партийные кадры, ветераны НОАК, члены НПКСК и депутаты ВСНП. Помимо этого учитель Ван ещё выезжал преподавать по приглашению спорткомитетов городов и провинций, посещал другие страны в составе команд ушу.

На склоне лет Ван Пэйшэн достиг высшего совершенства как в боевой наработке, так и в постижении кулачных законов. Используя научный подход, он сплавил воедино концепции Великого предела, Восьми триграмм и Пяти первостихий, а применяя научные методы, воплотил их на практике, как со стороны теории, так и со стороны практики раскрыв их внутренние взаимосвязи, путь порождения и законы движения, из малого увидел большое, познав в одном постиг во всём.

Хоть жилище учителя Ван Пэйшэна и неказисто, но он весьма гостеприимен: то у него дискутируют по теоретическим вопросам и шлифуют боевую технику, то склоняются перед школой, искренне изучая искусство, а то за тысячу *ли* друг в гости забредёт, всего пара фраз — а как жемчуг драгоценный. Воистину, сам живёт в каморке, а сердце преодолевает горы и моря! Теория тайцзицюань вобрала в себя не только достижения древнекитайской философии, но и является конкретным воплощением древнекитайских философских идей. Она содержит в себе медицину, физику, психологию, биологию, содержанием богата, концепциями глубока, если не исследовать её со всей искренностью, не прорабатывать практически — трудно постичь её совершенство. Учитель Ван, обучая людей, не допускает ошибок в передаче, тщательно объясняет независимо от натренированного, говорит слова — и показывает движения, проясняя теорию, со всех вышеописанных позиций подробно разъясняя скрытый смысл и боевое значение каждого движения.

Ранее учитель Ван помимо преподавания ещё и активно писал книги, он является автором таких работ, как «Тайцзицюань», «Сабля тайцзи», «Меч тайцзи», «Липнущие жерди тайцзи», а также «Новый сборник по методам наработки основы и применения тайцзицюань У Цзяньцюаня». Среди них «37 форм тайцзицюань У Цзяньцюаня» являет собой глубину весенних дней и зимнего снега, обладает достигающей людских глубин простотой. В ней предельно глубокие теория и практика тайцзицюань разъяснены простым для понимания языком, она может помочь начинающему войти во врата, пробудив в нём интерес, и указать ему путь, на котором можно постигнуть все тонкости; в простом изложении содержится теория безграничной глубины, что позволит уже обладающему некоторым уровнем мастерства человеку достичь ещё большего уровня. В конце прошлого года был выпущен вариант на английском языке для заграницы, а в этом году широкие массы любителей получают возможность ознакомиться с вариантом на китайском языке.

Знание боевой науки такой глубины, как у учителя Ван Пэйшэна, не может не вызывать у людей преклонения. Стихи гласят:

«Движение рождается в теории, теория следует движению — тогда и теория яснее, и движение глубже. Знаменитый учитель хорошо требует, пресветлого учителя трудно достичь. То, чего трудно возмочь — надо ценить, теория и практика — во всём ясность.

Сокровенное превращается в практические действия, повседневное становится волшебным! Достигаешь понимания и достигаешь искусности — только почитание и только уважение».

¹ 7 июля 1937 года во время ночных манёвров у моста Лугоуцяо японская рота атаковала китайские войска. Так началась Японо-китайская война, постепенно перешедшая во Вторую мировую — прим. перев.

Приложение 15. Параллельно совершенствуясь и в гражданском, и в военном, познаешь истинный смысл — история изучения боевых искусств господином Ван Пэйшэном

(автор Цзи Ювэнь)

Статья опубликована в журнале «Ухунь» № 4/2001)

Введение

Господин Ван Пэйшэн является одним из самых знаменитых мастеров ушу современности. Данная статья является кратким описанием самого существенного в несколько десятилетней истории изучения боевых искусств господином Ваном, она написана не с целью описать мастерство в легендах, а для того, чтобы прояснить читателям одну мысль: для тех, кто заинтересован во всестороннем преемствовании и развитии драгоценной культуры ушу, мало добиваться успеха в нагрузках, тренировках и понимании — надо ещё иметь указания пресветлого учителя и хорошее образование, а также очень важны постоянный практический опыт и геройский дух, позволяющий смело глядеть в лицо опасности. Достигшие успехов в традиционном ушу — это мужчины, постигающие Путь через боевое искусство, таланты, формирующиеся через критическое восприятие. Чтобы достичь совершенства в боевом искусстве — нельзя, подобно некоторым, двигаться черепашьими шагами, заниматься совершенствованием много лет без всяких результатов. Также нельзя, подобно некоторым другим, пропагандировать манеру «раз-два — ив дамки», несколько дней обучения — и уже стал мастером, который громовым возгласом разгоняет облака. «Занимаясь гражданским, надо быть готовым в военном, тренируя военное, следует постигать и гражданские науки»; «Пришла вода — и арык готов» — вот руководящие правила.

Господин Ван Пэйшэн, исходное имя — Ван Лицюань, родился в 1919 году в уезде Уцин провинции Хэбэй. В это время как раз разразилась Чжили-Фэнтяньская война¹, милитаристы вели междоусобицы, и в трёхлетнем возрасте он вместе с родителями из голодных мест перебрался в Пекин, где они поселились в квартале Дунсыяньлэ. Отец работал на подогреве воды, и благодаря этому содержал всю семью, однако возможности получить образование у него не было.

В том году в квартальной кумирне разместились цирковая труппа «Уцяо». Сын Чжу Люда — руководителя труппы — был в этой кумирне прислужником. Ван Пэйшэн каждый день ходил к цирковой труппе, чтобы посмотреть на их тренировки, и, пристроившись сбоку, подражая им, делал махи ногами, шпагаты, «мостики», сальто. Руководитель Чжу, будучи глубоко восхищённым гибкостью и решительностью мальчика, проходя мимо, давал указания. После нескольких месяцев упорных тренировок Ван мог сделать на столе свыше тридцати сальто подряд...

Почтенный Ван до сих пор помнит про эту непредвиденную случайную встречу детских лет, и тем более не забывает о том, что руководитель Чжу и маленькие члены труппы помогли ему заложить базу для последующей тренировки боевых искусств.

Однажды Ван, которому было уже больше десяти лет, тренировался во дворе с шестом вместо копья, размахивая им во все стороны. Неожиданно деревянный шест вылетел из рук и

полетел в ворота, куда как раз в это время заходил отцовский знакомый — знаменитый мастер багуачжан господин Ма Гуй. Но у этого пожилого мастера кулачного искусства глаза быстрые, руки скорые, он перехватил летящий в лицо шест и отвёл опасность. Когда отец бросился к господину Ма Гуо с соболезнованиями — то господин Ма отмёл все выражения сочувствия и выразил радость, что ребёнок так обожает ушу. По просьбе отца господин Ма согласился обучать Пэйшэна багуачжан. Так Ван Пэйшэн впервые официально стал изучать боевое искусство. Обучающий скрупулёзен, обучаемый добросовестен — Ван Пэйшэн прогрессировал очень быстро. К тому времени семья Пэйшэна уже переехала на проспект Ванфубэйдацзе в квартал Ганьюй, и без отдыха тренировался в боевом искусстве.

В 13-летнем возрасте Пэйшэн ещё стал изучать *мусульманский таньтуй* у Чжан Юйляня. В конце того же года он ещё пошёл в ученики к господину Ян Юйтину и стал изучать тайцзицюань. Господин Ян Юйтин был преемником знаменитого учителя тайцзицюань У Цзяньцюаня — учителя Ван Маочжая. В начальный год Китайской республики в пекинской кумирне Таймяо (нынешний Дворец культуры трудового народа) была основана «Ассоциация по исследованию тайцзицюань», где господин Ян Юйтин стал преподавателем. Пэйшэн каждый день вставал с петухами и шёл тренироваться в небольшой сосновый сквер, находившийся тогда перед площадью Тяньаньмэнь. Сначала он делал базовые упражнения для ног и поясицы, после чего тренировался в изучаемых видах кулачного искусства, а в конце посвящал большой промежуток времени тренировке тайцзицюань. Когда свет утренней зари освещал входные ворота кумирни Таймяо — он шёл в кумирню и тренировался там, получая указания от господина Яна.

Господин Ян обратил внимание на то, что мальчик Пэйшэн тренируется усердно, очень хорошо всё понимает, сметливостью превосходит других, и менее чем за год очень хорошо освоил комплекс, потому он начал преподавать ему «толкание руками». Пэйшэн чем больше тренировался — тем более постигал суть, чем больше изучал — тем лучше всё понимал. Когда ему исполнилось 14 лет, его увидел *шифу* Ван Маочжай и сказал: «Это зёрнышко, достойное взращивания, пусть вечером заходит ко мне».

Великий учитель тайцзицюань Ван Маочжай был последователем зачинателя тайцзицюань У Цзяньцюаня — Цюанью, он являлся основателем этого направления вместе с сыном Цюанью — У Цзяньцюанем, про этих двух братьев по обучению в 1930-х годах говорили: «на юге — У, на севере — Ван». В том году господин Ван Маочжай открыл в квартале Дунсыцяньлянь магазин стройматериалов «Туншэнфу», и каждую неделю два раза приходил в размещавшуюся в Таймяо «Бэйпинскую ассоциацию по исследованию тайцзицюань». Каждый раз перед таким походом почтенный господин Ван надевал длинный халат, взмахивал руками, быстро приседал, и очень быстро отправлялся в Таймяо. Часто находились люди, говорившие: «Глянь-ка! У этого седоусого старика хоть размеры и небольшие, но движется по дороге — словно летит. Какой дух!» На самом деле почтенный господин Ван не был коротышкой, он шёл таким манером лишь ради тренировки.

Пэйшэн тоже часто подражал *шифу*, и от дома до соснового сквера перед Тяньаньмэнь шёл таким же образом.

С той поры Пэйшэн каждый день в первой половине шёл в Таймяо и тренировался с учителем, а вечером изучал кулачное искусство у *шифу*. *Шифу* тренировал обычно очень терпеливо, но мог и неожиданно резко возбудиться. Господин Ван Пэйшэн, вспоминая, как в те годы *шифу* обучал его, используя «ударяние и теснение», имитировал *шифу* — он хлопал по руке и говорил на диалекте Лайчжоуфу из провинции Шаньдун: «Надо вот так!», требуя, чтобы руки скрестились в локтях. Во время тренировки «толкания руками» *шифу* часто отбрасывал Пэйшэна на кровать, стоявшую у стены. Встав с этой кровати, Пэйшэн, чтобы познать это удивительное мастерство тайцзи своего *шифу*, часто просил, чтобы *шифу* повторил это ещё и ещё раз. Бывало, что *шифу*, желая показать брешь, требовал атаковать, и в момент атаки тело вдруг ощущало словно глубокое падение, встряска была такая, что тело сердце ходило ходуном, в результате чего Пэйшэн отлетал очень далеко. По дороге домой и дома он усердно размышлял, снова и снова оттачивал движения тайцзи. Иногда он

мог за едой проделать несколько движений с миской, или отставить миску и пойти во двор, чтобы проделать несколько движений там. В этот период он прямо-таки помешался на тайцзицюань, стремился достичь такого искусного мастерства, чтобы «четырьмя льянами отодвинуть тысячу цзиней», и постоянно засыпал *шифу* вопросами, получая устные наставления и сердечную передачу. Шифу часто говорил другим о Пэйшэне: «Этот ребёнок очень хорошо соображает, может есть горечь, проницателен, воистину — скакун, во мгновение ока преодолевающий тысячу *ли*.»

С пятнадцатилетнего возраста Пэйшэн уже начал помогать учителю Яну в преподавании. И преподавая и обучаясь, он изучил у своего учителя методы действий мечом тайцзи, саблей тайцзи, копьём тайцзи, «склеенными жердями». Он целыми днями только и делал, что занимался боевыми искусствами, а не бездельничал и дебоширил, как его сверстники, некоторые люди называли его «маленьким начальником».

В те годы он, помимо изучения кулачного искусства, тренировок кулачного искусства и помощи учителю в преподавании, ещё завлекал людей в «толкание руками» и обучал «толканию руками». Каждый день в Таймяо изучать кулачное искусство приходило очень много людей, более половины первой партии составляли владельцы лавок, животы у них были большие, заманить их в «толкание руками» было очень трудно, они не только не могли добиться нормального расслабления, но в момент опрокидывания их приходилось ещё и страховать, чтобы они не получили травмы. Во второй партии в основном приходили тренироваться всякие бездельники. Третья партия состояла из более чем двадцати крепких молодых людей, обожающих «толкание руками», которые жаждали с помощью «толкания руками» изучать у него *гунфу*. Они по очереди «толкались» с Пэйшэном, один устанет — его сменяет другой, уставший отдохнёт — и снова выходит, и так пока не начнёт сводить мышцы и пот не будет лить в три ручья.

Пэйшэн очень радовался тому, что каждый день ему приходилось «толкаться» с таким большим количеством людей. Это была возможность проверить на практике изученное у учителя и *шифу*, получая пользу как для изучения, так и для преподавания. Господин Ван Пэйшэн говорит: «В те годы я каждый день толкался больше, чем с тремя сотнями человек, в результате сегодня я чувствую свои ноги подобными врытым в землю двум корням большого и толстого дерева — столь же прочными и устойчивыми. Когда я скрещиваю руки с человеком, то я мысленно описываю на земле вокруг себя круг, внутри которого меня невозможно поразить, это результат натренировывания ног в те годы. Когда ноги ставятся на землю — то они словно пускают корни, пустое и полное могут взаимозаменяться, своевременно корректируя равновесие и помогая, как говорится, четырьмя льянами сдвигать тысячу цзиней. Чем больше тренируешься — тем больше это чувствуешь».

В том году, когда Пэйшэну исполнилось 17 лет, благодаря своей преподавательской деятельности он познакомился с двумя образованными людьми, которые в старом обществе имели весьма хорошую репутацию: одного из них звали Цзинь Ху, другого — Сюй Чжэнкуань. Видя, что у Пэйшэна необычайное боевое мастерство и человек он хороший, но ему не хватает образованности, они решили воспитать из Пэйшэна человека, достигшего успехов как в военной, так и в гражданской области. Ему было сказано: «Твоё боевое мастерство — выдающееся, можно лишь сожалеть, что культуры не хватает. Мы хотим помочь тебе залатать эту брешь и помочь тебе с образованием!» Пэйшэн был очень благодарен этим господам.

Двое учёных купили ему классические произведения, входящие в «Четверокнижие»² и «Пятиканоние»³, и начали с «Великого учения», разъясняя ему фразу за фразой и иероглиф за иероглифом. «Дао великого учения — в деланьи ясным ясного Дэ... Великое учение — это учение великих людей. 'Дао' — это путь, пресвет-лая дорога, по которой должен идти человек. Иероглиф 'ясный' составлен из иероглифов 'солнце' и 'луна', слева — *ян*, справа — *инь*. Первый иероглиф 'ясный' означает понимание, второй — славу, великолепие. 'Дэ' — это добродетель. 'Ясное Дэ' — это прекрасная добродетель, в общем указывает на небесные гуманность и справедливость, вежливость и мудрость. Иероглиф 'Дэ'

составлен из двух иероглифов 'человек', иероглифа 'десять', иероглифа 'четыре', иероглифа 'единое' и иероглифа 'сердце' — всего из пяти видов иероглифов, что означает, что у двух людей имеется четырнадцать натур, если натур больше — то родится взаимная грызня, тайные расчёты, а когда четырнадцать сердец соединяются в одно сердце, всё пронизано 'единым' — то рождается совместное сотрудничество, сплочение и дружба — это и называется 'Дэ'...»

В первый раз получив урок со столь глубоким смыслом, Пэйшэн почувствовал себя словно слепцом, который неожиданно начал видеть. Оказывается, мудрецы древности в своих трактатах написали столь мудрые мысли и дали столь глубокие определения, написали тексты по столь серьёзным вопросам! Он решительно выделил время для занятий гуманитарными дисциплинами, чтобы гражданским дополнить военное, параллельно совершенствоваться и в гражданском, и в военном.

Вскоре два господина обнаружили, что Пэйшэн — очень понятлив и имеет очень хорошую память, по части понимает целое, может делать выводы по аналогии, и увеличили сложность объяснений и широту охватываемого материала. Пэйшэн жадно постигал учение, и не только приобщился к богатому культурному наследию, но и усвоил концепции конфуцианства, буддизма и даосизма, установив критерии морали для человека в обществе.

В год, когда Пэйшэну исполнилось 18 лет, его боевое мастерство было признано учителем Яном, который передал ему такой ответственный пост, как должность преподавателя ушу в «3-м Бэйпинском публичном институте физкультуры».

Бэйпин (Пекин) издавна был городом, в котором появляются умельцы. Немало людей сомневались в компетенции этого молодого тренера, «только что вылезшего из колыбели», и при случае наносили визит, чтобы понять глубину его познаний и умений. Пэйшэн всем гостям выказывал уважение, усаживал на почётное место и угощал чаем. Не боялся скрестить руки и сравниться мастерством, не отказывался от подобных предложений, через боевое искусство укреплял дружбу, не поддавался, но и не наносил травм, что позволяло ему завоевать чужие сердца и широко распространило его имя.

В этом же году Пэйшэн, следуя воле родителей, женился. В первую брачную ночь пришедшие с поздравлениями гости не нашли новобрачных. Это было объяснено в 1983 году в 6-м номере журнала «Архат» — органе Японского союза сёриндзи кэмпо. Оказывается, тогда Ван Пэйшэн ушёл тренироваться с другим человеком, у которого было довольно высокое боевое мастерство.

Когда автор в том году ознакомился с переводом той статьи, то задал вопрос Ли Шучжэнь — жене господина Вана. Она рассказала: «Это то, что я сказала тем корреспондентам. Но это было не тем вечером, а ночью. Я проснулась среди ночи — небо было ещё тёмным — и обнаружила, что его нет на кровати. На сердце стало беспокойно. Так как это был брак по принуждению родителей, то возникли нехорошие мысли, вопросы, которые я не осмеливалась задать. Лишь потом я узнала, что он привык вставать каждое утро до рассвета, чтобы тренироваться самому и обучать других». В марте 1999 автор смог спросить об этой истории самого господина Вана. Тот усмехнулся и сказал: «В те годы самым интересным и самым важным делом я считал занятия боевым искусством...»

Получив основы образования, Пэйшэн с ещё большим усердием стал исследовать ушу как науку и как искусство. Он изучал составленные прежними поколениями каноны тайцзицюань, на основе собственного практического опыта постигал теорию, затем вновь возвращался к практике, от практики вновь возвращался к теории, и так, по многу раз переходя от теории к практике и обратно, повышал своё мастерство. Далее он перешёл к объяснению «Канона перемен»: иероглиф «перемены», как и иероглиф «ясный», составлен из иероглифов «солнце» и «луна», только в иероглифе «ясный» они расположены горизонтально, а в иероглифе «перемены» — вертикально, смысл иероглифа «перемены» в том, что в мире все вещи и дела постоянно превращаются десятками тысячами способов. Перемены — это закон трансформации *инь* и *ян*, *инь* и *ян* — это Великий предел, объемлет движение и покой, пустоту и полноту, жёсткость и мягкость, наступление и отступление,

натяжение и ослабление, прилипание и уход — все виды движения. Соединив с движениями такие концепции диалектики природы древнего примитивного материализма, как учение об *инь*, *ян* и пяти первостихиях, теорию небесных стволов и земных ветвей, теорию органов тела, он описал теоретическую базу трансформаций *инь* и *ян* в тайцзицюань и порождения усилий.

Ещё он стал осуществлять совместную тренировку боевой наработки и цигун, чтобы ускорить прогресс и улучшить результативность боевой техники. Он полагал, что взаимосвязи между ушу и древними системами цигун — самые тесные, и там и там теория и методы наработки неотделимы от сокровенной философии Великого предела и взаимопревращений *инь* и *ян*, искусство тренировки *ци* лучше всего сочетается с ушу.

Хотя Пэйшэн уже имел необычайное боевое мастерство, но он не останавливался в развитии, и помимо того, что каждый день по 2–5 страж⁴ занимался тренировкой и преподаванием, в свободное время повсюду искал учителей и наносил визиты друзьям.

После «инцидента 7 июля»⁵ и оккупации Бэйпина повсюду на улицах были японские солдаты. Однажды в 1939 году 20-летний Пэйшэн направлялся в «Кулачное общество реки Таймяохоухэ» навестить господина Ван Сянчжая. Когда он вошёл в ворота, то не заметил, что за ним следует группа из 5–6 японских солдат. К сожалению, Ван Сянчжая на месте не было, а его ученик Хун Ляньшунь как раз тренировался с парными «тигроглавыми крюками»; увидев, что за Ваном следует толпа японских солдат, он решил, что это Ван их привёл, и его лицо стало очень гневным.

Когда Пэйшэн распрощался и ушёл, то японцы последовали за ним. Получив столь холодный приём в Кулачном обществе, японцы решили, что во всём виноват Пэйшэн. Он ещё не успел далеко отойти, как вдруг один из японцев нанёс Вану укол штыком в живот. Ван чуть уклонился, левой рукой отвёл винтовку, правой рукой потянул противника за поясницу, и, применяя «обхватить тигра, вернуться на гору» из тайцзицюань, швырнул японца вперёд. Тут же другой японец уколол Вана штыком в грудь. Ван повернулся боком и с помощью приёма «с продвижением вперёд нанести вертикальный удар кулаком сверху вниз» воткнул того в землю. Третий японец внезапно атаковал сзади, нанося стволом винтовки укол в центр корпуса Вана. Ван необычайно ловко развернулся и, используя «Чжоу Цан несёт на плечах саблю» из багуачжан швырнул того вперёд. Все случайные свидетели не могли сдержать одобрительных возгласов. Японские солдаты, находясь среди бела дня на большом проспекте, не осмелились заходить слишком далеко, и чувствуя, что от этого молодого китайца ничего хорошего не дождётся, предпочли ретироваться. После этого Хун Ляньшунь понял ситуацию, и недоразумение разъяснилось.

Быстро распространявшиеся слухи об этом инциденте вскоре достигли ушей господина Ань Баотина — «князя орлиных когтей» из Таньшани, и у него, помимо восхищения, зародилось желание взаимно отшлифовать и углубить кулачное искусство, потому он отправил в Бэйпин приглашение Пэйшэну — чтобы тот прибыл в Танань в дом Ань Баотина.

Господин Ань ещё и много лет занимался тайцзицюань, таким образом параллельно совершенствуясь и во внутреннем, и во внешнем, но прославился именно своей наработкой «орлиных когтей». Когда они позанимались «толканием руками», то господин Ань был трижды отброшен Пэйшэном на подогреваемый кан⁶. Господин Ань сказал: «У почтенного младшего брата мастерство в тайцзи — превосходное! Я тут знаю ещё несколько приёмов, прошу Вас посмотреть». С этими словами он снял с подпорки стальной прут и нанёс им по телу много ударов, вызвавших восхищение Пэйшэна. Затем господин Ань взял два железных шара по 10 *цзиней* весом каждый, зажал их в каждой руке в щепоть из большого, указательного и среднего пальцев, и проделал с ними комплекс упражнений с вращением рук в запястьях, а потом взял медную монету, положил её на подушечку среднего пальца, упёрся в её края указательным и безымянными пальцами, чуть приложил силы — и монета согнулась. Потом он повернул монету между сжатыми ладонями — и она вновь стала плоской как и раньше.

Пэйшэн искренне восхитился наработкой орлиных когтей «князя орлиных когтей», и

сказал: «Теми видами мастерства, которые продемонстрировал старший брат, младший брат восхищён необычайно. Скажите пожалуйста, если вы схватите человека за запястье — он сможет освободиться?» Господин Ань сказал, что в Таншани таких людей нет, и тогда Пэйшэн вытянул руку и попросил господина Аня попробовать. Господин Ань сначала не соглашался, но потом, видя, что Пэйшэн твёрдо решил попытаться, перестал отказываться, и с силой сжал запястье Пэйшэна, сказав: «Когда почтенный младший брат не сможет терпеть — пусть скажет!» Пэйшэн кивнул, сразу почувствовав, что орлиные когти противника сдавливают мёртвым стальным обручем. Он чуть встряхнул рукой, и тут же, используя район между большим и указательным пальцами противника в качестве точки опоры, применил усилие рычага, чтобы чуть потянуть и повернуть руку, резко приложил силу — и во мгновение ока освободил запястье. Попробовали ещё раз — и опять с тем же результатом. На лице «князя орлиных когтей» отразилось разочарование, но в то же время он искренне восхитился мастерством этого молодого (разница в возрасте составляла 30 лет) человека.

В молодые годы Ван Пэйшэн, помимо времени, специально отведённого на занятия тайцзицюань, ещё учился у Чжао Яотина, Хань Муся, Лян Цзюньбо и У Сюфэна, у которых изучил *синьциюань*, *багуачжан*, *тунбицюань* и *бацзицюань*. Благодаря их мудрым указаниям его мастерство поднялось на ещё более высокие уровни. Он до сих пор не забывает, как на долгом пути к вершинам мастерства они оказывали ему бескорыстную помощь как учителя и как друзья, а воспитание и горячую любовь со стороны почтенного господина учителя Ван Маочжая он будет помнить всегда.

В более старшем возрасте он по-прежнему упорно изучал и тренировался, постоянно приглашался вузами и организациями в качестве преподавателя. Из-за потребностей учебного процесса он начал составлять учебные материалы и писать книги. Когда господин Ван Пэйшэн достиг пожилого возраста, то присутствуя на различных мероприятиях как китайского, так и международного формата, он по-прежнему демонстрировал чудесное боевое мастерство.

Многие люди со всего Китая просили его приехать для преподавания, не раз он выезжал ради передачи искусства и за пределы страны. Когда он скрещивал руки с другими людьми, то по-прежнему продолжал спокойно говорить, ни голос ни лицо у него не менялись, и впрямь «истинный муж не теряет лица». Однако если противник желал атаковать его, то он внезапно полностью менялся, заставляя людей испугаться, и противник тут же оказывался если не отброшенным — то опрокинутым вперёд.

Господин Ван Пэйшэн, взяв за основу традиционную китайскую культуру, ещё и изучил современные научные знания — например, анатомию, психологию, физику — и, вобрав лучшее из них, обогатил боевую науку, опубликовав много работ по безоружной технике тайцзицюань, технике тайцзицюань с оружием, «толканию руками». Благодаря своему несколько десятилетнему опыту изучения и преподавания кулачного искусства, он сплавил воедино *тайцзи*, *синьби*, *багуа* и *цигун*, отбрасывал примитивное и стремился к изящному, от «техники» перешёл к «Пути», и создал комплекс «девять отрезков парчи для укрепления тела и изгнания болезней», которому начал с 1980-х годов обучать учеников, этот комплекс был встречен с большим энтузиазмом и теперь публикуется.

Господин Ван быстро преодолевал ступени мастерства и стал знаменитым мастером ушу современности, он прославился как своей любовью к ушу, усердием в тренировках и природной мудростью, так и тем, что, пользуясь подворачивавшимися возможностями, учился у большого количества пресветлых учителей и получил прочный культурный базис. «Сгущение» этого большого числа факторов и дало в результате успех таланта ушу.

¹Один из эпизодов Гражданской войны в Китае: боевые действия между т. н. «фэнтяньской» и «чжилейской» группировками — прим. перев.

²Свод канонических текстов конфуцианства, считавшийся основой классического образования: «Луньюй» («Суждения и беседы» Конфуция), «Мэн-цзы» и две главы «Ли цзи» («Книга ритуалов») — «Да сюэ» («Великое учение») и «Чжун юн» («Срединное и неизменное») — прим. перев.

³Пять канонических книг конфуцианства: «Ши цзин» («Канон песен»), «Шу цзин» («Канон исторических писаний»), «Ли цзи» («Книга ритуалов»), «Чжоу и» («Книга перемен») и «Чуньцю» («Вёсны и осени») — прим. перев.

⁴В старом Китае время измеряли в стражах, длительность одной стражи — примерно 2 часа — прим. перев.

⁵7 июля 1937 года во время ночных манёвров у моста Лугоуцяо японская рота атаковала китайские войска. Так началась Японо-китайская война, постепенно перешедшая во Вторую мировую — прим. перев.

⁶Традиционное китайское спальное место, сложенное из кирпича, с проходящим внутри дымоходом — прим. перев.

Приложение 16. Корни пышные — прочность сама появляется, плоти обильность — его сияние и слава: воспоминания о Мафусаиле тайцзи господине У Тунане

(автор Ли Лянь)

Статья опубликована в журнале «Цзиньбу»¹ № 3/2001

Я смолоду следовал за учителем, был рядом с ним вплоть до его кончины, всего — около двадцати лет, не только воспринял его учение, но и узнал учителя как человека.

Господин У Тунань, которого я знал

Моё знакомство с господином случилось ранней осенью 1968 года. Тогда мне было 16 лет, я как раз пошёл в старшие классы. Однажды, когда после уроков я вместе с одноклассниками шёл домой по улице, то неожиданно увидел идущего навстречу пожилого человека. Его облик излучал свет, на нём были одеты тёмные очки, волосы с проседью были аккуратно зачёсаны назад, седая борода развевалась по ветру, на нём были одеты просторные куртка и штаны китайского образца, сшитые из синего холста, на ногах — матерчатые туфли с многослойной подошвой, на сгибе руки — тросточка из жёлтой лозы, в правой руке — вылинявшая сумка из чёрной материи, макушка и поясница были вертикальны, шёл — как тигр или дракон, быстро проходя сквозь толпу людей, красное закатное солнце освещало его фигуру, ещё более оттеняя величие пожилого человека и рождая во мне чувство уважения. Я сказал шедшему рядом однокласснику: «Глянь — этот пожилой господин воистину полон духа!» Оказалось, что мой одноклассник и этот пожилой человек живут на одной улице, и он ответил мне: «Этот пожилой господин — У Тунань, заместитель председателя Ассоциации ушу, его способности действительно велики!» Я быстро спросил: «А ты не мог бы нас познакомить?» «Не выйдет, пожилой господин не обучает детей, не хочет лишних хлопот, но я знаю, что он обучает кулачному искусству в Планетарии». Услышав такое, я не пал духом, и следующие три месяца просидел на ступеньках Планетария, наблюдая, как пожилой господин преподаёт группам тайцзицюань. Наконец, настал тот день, когда *шифу* попросил привести меня, расспросил обо всём, и начал обучать меня тайцзицюань. С той поры я и тайцзицюань стали неразрывно связаны, также неразрывно связаны стали я и *шифу*.

Пожалуй, *шифу* преподавал тайцзицюань иначе, чем другие. Он начинал с фиксированных форм, затем переходил к непрерывно взаимосвязанным формам, «толканию руками», сабле, мечу... серьёзно и добросовестно объясняя всё по порядку и постепенно. Приступая к изучению фиксированных форм, надо было в каждом положении задерживаться на несколько вдохов-выдохов; некоторые из нас не понимали, зачем это надо, и шли к *шифу* с вопросами. *Шифу* отвечал: «Как учитель учил меня — так я и учу вас. Фиксированные формы — метод наработки усилия в стиле У Цзяньцюаня, *цзибэньгун* тайцзицюань, вначале нужно натренировать их как можно лучше». *Шифу*, не цепляясь к мелочам, объяснял эти простые вещи, обычно же он смотрел, как все тренируются, и если кто-то делал что-либо

неправильно — он тут же скрупулёзно исправлял ошибки, мы называли это «разбиранием кулака». Часто он, набивая трубку табаком, вспоминал: «Мы преподаём кулачное искусство, а не продаём кулачное искусство, вы — тренируете кулачное искусство, а не болтаете о кулачном искусстве. Потому тренировка — самое базовое. Когда мы изучали кулачное искусство в доме господина У Цзяньцюаня, то часто соприкасались с бамбуковой палкой Учителя. Когда мы тренировались, то зимой на поверхности земли можно было видеть следы от струек пота. Если говорить о господине Ян Шаохоу, то у него всё было ещё безжалостнее, там вас бы заставили тренироваться под квадратным столом на восемь человек. Лишь в случае тренировки *гунфу*, как говорится, войдёт в тело, *гунфу* со временем накапливается!» В то время я был ещё очень мал, мог лишь вдыхать выходящий из трубки *шифу* горьковатый дымок и слушать воспоминания пожилого человека, словно понимая и не понимая. Было ему тогда уже более восьмидесяти лет, но он, не жалуясь на трудности, демонстрировал нам каждое движение. Когда он занимался наработкой каркаса, то был подобен движущимся облакам и струящейся воде, двигался центрировано и округло, расслабленно и мягко, опустошённо и ловко; когда применял движения каркаса, то в покое был подобен горному пику, в движении — убегающему зайцу, из положения покоя выходил легко и ловко, свободные движения и удары объединялись воедино; когда занимался с саблей, то в его руках она была подобна хищной птице, в рубках, пресечениях, перешибаниях и подниманиях он не терял устойчивости; когда тренировался с мечом, то поднимания, опускания, толчки и вытягивания были мощны как удары вихря, в ударах, уколах, блокировках и отводах были как устойчивость покоя, так и ловкость движения. Наблюдать за тренировкой *шифу* было истинным наслаждением. Обращаю взгляд на тридцать лет назад — и опять ясно вижу эту одухотворённую фигуру.

Это было как раз время Великой культурной революции, тренировки тайцзицюань и пропаганда здоровья и долголетия часто объявлялись пропагандой феодальных идей и «шкурной философии». *Шифу* с тяжёлым сердцем говорил мне: «Это культурное наследие китайской нации. Что плохого в том, что ты сможешь дольше быть активным, сможешь принести больше пользы людям? Когда я ещё во время работы в Объединённом северо-западном университете² начал исследовать оздоровительные аспекты тайцзицюань, то не думал, что теперь люди будут обзывать это насаждением шкурной философии». Этот пожилой человек нашёл свой способ действий. Не знаю, откуда ему удалось достать экземпляр «красной книжки», в котором он нашёл фразу, смысл которой был примерно таков: «Если заболел — не надо тревожиться, надо успокоиться, прогуляться, поплавать, позаниматься тайцзицюань». С той поры *шифу* подвёл «теоретический базис» под занятия тайцзицюань, и если кто-либо говорил, что *шифу* насаждает шкурную философию, то тот в ответ зачитывал эту фразу из «Избранных цитат Председателя Мао».

Занятие «толканием руками» с *шифу* оставляло у человека незабываемые впечатления. Помню, что когда я только-только начал изучать «толкание руками», то *шифу* раз за разом легко оттеснял меня к стене, а затем постепенно отбрасывал на стену, он называл это «наклеить на стену». Дождавшись, когда я накопил внутреннее *ци* и перестал бояться ударов, он стал отбрасывать меня как угодно. «Толкание руками» с *шифу* иногда походило на лодку, влекомую течением, иногда — на удары молнии, иногда вдох длился бесконечно, иногда дыхание спирало в груди... ощущения были самыми разными, всего не перечислить. Помню, однажды, когда закончилась тренировка в Планетарии, то *шифу* огляделся по сторонам, увидел, что вокруг никого нет, и спросил меня: «Ты ощущал на себе наработку тайцзи?» Я удивлённо ответил: «Вы день за днём бьёте меня — разве это не применение наработки тайцзи?» Он сказал: «Да, но сегодня ты почувствуешь её в полной мере! Для начала подвигайся». «Не надо», — сказал я, протягивая к нему руку. Кто ж мог предположить, что моя рука тут же соприкоснётся с его рукой. Это было подобно соприкосновению с оголённым проводом, я содрогнулся так, что распахнулась одежда, внезапно меня словно пронзило током, ноги оторвались от земли и подлетели в воздух. Больше всего я хотел убраться с пути этой силы, но у меня этого не получалось, пока,

наконец, я не упал в грязь лицом вверх — но и тут, словно на льду, я отлетел на довольно большое расстояние прежде, чем остановился. Поднявшись, я увидел, что от меня до пожилого господина было 15–16 метров, а на моей одежде обнаружилось несколько прорех. Полагаясь на свою молодость, я решил не сдаваться, и бросился прямо на *шифу*, рассчитывая поразить его сразу. *Шифу* глянул на меня, вытянул палец передней руки — и я вдруг ощутил испуг, ибо почувствовал, как воздух ударил меня в горло, пятки мои оторвались от земли, тут же я почувствовал, как меня приподнимают за поясицу, перед глазами мелькнула пустота — и я, перелетев через плечи *шифу*, оказался у него за спиной. Я тут же сгруппировался и, перевернувшись, упал на землю, ещё в воздухе рассеивая силу. С таким способом броска через плечи я столкнулся лишь раз, больше подобного видеть не приходилось. *Шифу* сказал: «*Линкунцзин* (усилие поднимания в воздух) ещё называют «приёмом, лишаящим напора». В этот момент соединяются воедино *усилия-цзин*, *энергия-ци* и дух-*шэнь* обоих противников, к его применению следует подготовиться, нужно уловить момент, «захватить» дух в глазах противника — лишь тогда можно добиться успеха, против слепого применить *линкунцзин* не удастся».

Шифу У Тунань с младых лет утвердился в намерении «почитая военное, укреплять страну». От господина Чжао Жуньтао, который, с одной стороны, был его другом со времён учёбы в школе, а с другой — коллегой по учёбе у господина У Цзяньцюаня, мы слышали такую проясняющую эту позицию фразу, сказанную *шифу* ещё во время учёбы в школе: «Китай стремится к самоусилению, это невозможно без людей, уважающих военный дух, а люди, уважающие военный дух, не могут появиться без занятий *гошу*». Уже в 1920-х годах *шифу* начал писать книги, всеми силами пропагандируя тайцзицюань как «почитание военного укрепляющее страну». Он полагал, что если давать *гошу* на исследование лишь ограниченному числу людей, то ничего не выйдет, обязательно нужно «популяризовать по всему Китаю, укреплять нацию и укреплять народ — тогда пользы будет ещё больше». Когда ректор Центрального института *гошу* Чжан Чжицзян ознакомился с рукописью «Научно изложенное *гошу* тайцзицюань», то очень похвалил её, и посоветовал автору побыстрее опубликовать книгу: «Господин Тунань в самозащите силён, укрепляя нацию, спасает родину». Кроме того, *шифу* считал, что тайцзицюань нужно описывать с научной точки зрения, и в книге он это прояснил: «Всё тайцзицюань согласуется с физикой и психологией, знает толк в физиологии и гигиене — потому и взято «Научно изложенное *гошу* тайцзицюань» в качестве названия». Объясняя в книге секреты прежних поколений, он написал раздел «0 бьющих руках», обобщая цели тренировки «бьющих рук» в тайцзицюань и анализируя требования к пониманию усилия. В работе «Краткий очерк *гошу*» *шифу* не только дал описание истории развития, комплексов и тренировочных секретов всех видов китайского ушу, но и заявил: «Я надеюсь, что мои товарищи по *гошу* приложат объединённые усилия для развития технических умений, специально созданных мудрецами прошлого, будут пропагандировать китайский национальный дух. Нужны взаимное обтачивание и совместные усилия — это позволит нашей китайской нации встать вровень с великими державами мира, идти с ними плечом к плечу, коль *гошу* наработано — разве можно не быть сильным?» Думаю, что любому ясно, что такой текст мог написать только истинный патриот.

Шифу также ратовал за введение *гошу* в программу учебных заведений, чтобы оно стояло в учебных планах начиная с начальной школы. По сравнению с древним принципом засекречивания техники это было явным прогрессом. *Шифу* считал, что учёба не имеет государственных границ, что нужно собирать всё достойное из других учений и дополнять *гошу*, чтобы оно могло выйти за пределы государства и широко распространить свою славу. Кроме того, он дополнил раздел «0 бьющих руках» и, используя научные методы, осуществил в книге анализ «толкания руками», в котором подчеркнул, что нужно добиться того, чтобы мышцы всего тела сами ловко действовали — и тогда не будет такого места, где бы не было ловкости, не будет такого места, где бы не было прочности, не будет такого места, где бы не было погружённости, не будет такого места, где бы не было свободы.

Так в результате формируется условный рефлекс — и тогда можно, «не используя взгляда, действовать согласованно, произвольно соответствовать, спереди и сзади, вдоль и поперёк — всюду сознавать главное», вырабатывая понимание усилия. Если таким образом усердно тренироваться и постигать телом, то можно натренироваться до того, что «место за местом — везде пустота и полнота», добиться высшего состояния, когда «всё тело проникает в пустоту», «выброс импульсу предшествует».

За прошедшие годы *шифу* с головой ушёл в исследования, ставил на себе эксперименты и обобщил всё в систему тренировочных методов тайцзицюань для оздоровления и для боя, а именно: четыре вида наработки тайцзицюань — наработка приёмов, наработка усилий, наработка расслабления, *цигун*. Эти четыре вида наработки — не просто четыре этапа тренировки, между ними существует взаимопросачивание, взаимодополнение, взаимостимулирование. Если этим овладеть, то будет, как говорится, «дел — вполовину, а результат — вдвое». Ещё *шифу* применял теорию о биологическом электричестве, чтобы объяснить высшие уровни тайцзицюань. Кроме того, *шифу* считал, что нужно подходить к тренировкам тайцзицюань с научной, прикладной, биологической и популяризаторской точек зрения, чтобы ещё эффективнее реализовывать их укрепляющее и оздоравливающее воздействие. Вклад *шифу* У Тунаня в развитие ушу заключается не только в том, что он воспитал большое количество людей — ещё более важным является то, что он указал направления развития современного ушу, потому его вклад в развитие тайцзицюань и ушу имеет огромное значение.

Шифу У Тунань обладал огромными энциклопедическими знаниями; когда я с ним разговаривал, то словно погружался в океан информации. Чтобы узнать у него чуть-чуть побольше, я каждый день шёл вместе с ним до Планетария, и вместе с ним возвращался домой. Не знаю, сколько по пути мы делали шагов и отпускали шуток. В то время как раз разразилась Великая культурная революция, все учебные заведения прекратили занятия и занялись революционной борьбой. В тот период *шифу*, помимо того что обучал меня тайцзицюань, мечу тайцзи, сабле тайцзи, малому каркасу тайцзи и некоторым видам наработки тайцзи, ещё заставил меня изучать старокитайский язык, китайскую историю, историю философии, ознакомил меня с такими древними произведениями, как «Лао-цзы» и «Чжуан-цзы». Он постоянно говорил: «Чтобы стать человеком — надо развить гуманность, мудрость, этикет, знания, искренность, нужно быть честным и высокоморальным». Помню, как однажды *шифу* заболел и несколько дней не приходил в Планетарий. Я почувствовал, что пожилому человеку сейчас очень плохо, потребовал у родителей денег, купил двух кур, завернул их в газету, и, чтобы избежать глаз «революционных масс», а также чтобы не доставить неприятностей *шифу* и его жене, спрятал свёрток за пазухой, после чего проскользнул в маленькое жилище *шифу*, имевшее размер семь или восемь квадратных метров. Кто ж мог подумать, что мой хитроумный поступок вызовет подозрение у *шифу*? Он строго сказал: «Маленький негодник! Где ты украл этих кур? Немедленно верни туда, откуда взял!» Я ответил, чувствуя незаслуженную обиду: «Я их купил!» *Шифу* не поверил: «Ты же школьник, на жизнь не зарабатываешь! Откуда у тебя деньги?» Я быстро сказал: «Узнав, что Вы заболели, я очень встревожился, и потребовал деньги у отца». Услышав такое, *шифу* упрекнул меня: «Взрослому заработать деньги нелегко, нельзя так делать. Неси домой немедленно!» Я ответил: «Это было и желанием моего отца — передать их вам!» Видя, что я не намерен их уносить, *шифу* через силу принял подарок. В эти годы, когда одни люди с воодушевлением шли против других, *шифу* учил меня не только кулачному искусству, но и тому, как быть человеком с большой буквы.

Шифу был не только ласковым и мягким аксакалом, он ещё являлся великим учителем тайцзицюань с высочайшим, божественным мастерством. В годы Великой культурной революции ему, можно сказать, наплевали в душу. В один из дней 1960-х годов его дом был конфискован, собираемые в течение всей жизни древние вещи и документы — свалены в мешок и унесены, в доме не осталось ничего. Внезапно его глаза уловили какой-то блеск; опустив голову, *шифу* увидел монетку. Этот пожилой человек поднял её, и неожиданно

начал громко смеяться. Это так испугало его жену, что она подскочила и быстро начала спрашивать: «В чём дело, «скорая помощь» не нужна?» Вопреки ожиданиям, *шифу* отшутился: «Я получил знамение. Отныне этот дом должен называться Зданием полуграмотности, а я — Главой Зала полуграмотности». Позднее *шифу* бродил там и сям, и в итоге поселился за пределами города в крестьянской хижине. Однако, даже попав в неблагоприятные жизненные условия, *шифу* оказался в состоянии написать стихотворение:

*Белые облака куда-то бегут,
синее небо день за днём отдыхает.
Абсолютно спокойный старик
сидит в Здании полуграмотности...*

После прекращения Великой культурной революции центральные власти обратили самое серьёзное внимание на судьбу людей и вещей, имеющих государственную ценность, и командировали специального человека, чтобы он попросил *шифу* и его жену вернуться в Пекин для работы в Литературно-историческом институте. Они тут же перебрались в новый дом, и жизнь начала налаживаться. Здесь *шифу*, склонившись над столом, писал рукопись за рукописью, изложил книгу «Исследование тайцзицюань», написал много методических и творческих работ, в том числе такие статьи, как «Четыре вида наработки в тайцзицюань» и «О классическом *цигун*». Здесь он принимал гостей со всех краёв, радостно проводил остаток своих дней. Даже будучи при смерти *шифу* не лежал на кровати, а сидел на диване, и если кто-то заходил с визитом — отчётливо его приветствовал. Ну а если разговор заходил о тайцзицюань — он садился прямо, и было видно, что его дух неугасим. Тот, кто был не в курсе дела — решал, что болезнь пожилого человека не столь уж и тяжела, и мог проболтать полдня. От вида этого у меня становилось беспокойно на душе, и я начинал уговаривать пожилого человека отдохнуть, на что он отвечал: «Тигр умирает — не опадает, человек умирает — Путь не прерывается!» Когда он покинул этот мир, то оставил нам в наследство свои чаяния, и мы, его ученики — Ма Юцин, Шэнь Баохэ и я — продолжили передавать исследовавшиеся им в течение всей жизни тайцзицюань и наработки тайцзи, распространяя их в Китае, Гонконге, Сингапуре, Канаде, Японии, Чили, Тайване, проводим исследования и занимаемся развитием.

Жизнь *шифу* У Тунаня

Шифу по национальности был монголом, исходная фамилия — Улахань, имя — Улабу, родом из аймака Калациньцо, что во Внутренней Монголии. Во время Синьхайской революции он взял китайскую фамилию У и имя Жунпэй, а прозвище — Тунань. В 1884 году *шифу* появился на свет в семье известных военачальников, его дед *угунцзянцзюнь*³ Цзымингун (китайское имя — Сянкуй) был цинским *дайдаохувэй*⁴ 3-й степени первого ранга. Так как *шифу* в детстве много болел, то дед велел его отцу Лицюаньгуну (китайское имя — Цинбинь) обучить его боевым вещам. В девять лет *шифу* поклонился господину У Цзяньцюаню как учителю и стал изучать тайцзицюань, в этот период он начал изучать тренировочный каркас тайцзицюань и «толкание руками». Восемь лет спустя *шифу* поклонился как учителю господину Ян Шаохоу и в течение четырёх лет изучал наработку тайцзи, «бьющие руки» и применение каркаса тайцзицюань, тогда же он написал рифмованные правила о *линкунцзин*. В этот же период он поклонился как учителю господину Чжан Цэ и много лет изучал у него технику обращения с саблей из тунбэйцю-ань, соединив которую с методами наработки тайцзи впоследствии составил «Саблю сюань-сюань наработки тайцзи кулака внутренней семьи». Параллельно с изучением кулачного искусства *шифу* усердно учился в столичном Зале учителей высшего обучения⁵, а у самого господина Ли Цзыюя из Палаты лейб-медиков изучал медицину. В конце годов правления под девизом «Гуансюй»⁶ *шифу* благодаря своему другу господину Чжан Симину стал обладателем книги «Об истоках и направлениях наработки тайцзи, передававшейся в семье Сун» (название отличается от названия имевшейся у Сун Шумина книги «Об истоках и направлениях наработки тайцзи Сун Юаньцяо»). В 1916 году, во время работы в Бэйпинском обществе по изучению физической культуры, он переписал эту книгу в шести

экземплярах, которые передал господам Сюй Юйшэну, У Цзяньцюаню, Ян Шаохоу, Ци Цзысю, Лю Цайчэню и Лю Эньшоу.

В 1920-х годах шифу стал преподавать в находящейся в пекинском районе Сишань начальной школе «Ваньань». Так как это школа находилась по соседству с резиденцией Князя Четвёртого, то он познакомился с господином Чжан Боюнем из лавки соевых пряностей «Таньюаньюй» — потомком Чжан Фэнци (когда Ян Лучань впервые прибыл в столицу, то остановился именно у Чжанов и обучал их кулачному искусству). Два человека сошлись очень близко, и *шифу* смог получить от господина Чжана много материалов о кулачном искусстве, преподававшемся Ян Лучанем в семье Чжан. Также он получил книгу «Записки семьи Чжан», утраченную в годы Культурной революции. В 1924 году, параллельно с преподаванием в начальной школе «Ваньань», он начал писать книгу «Тайцзицюань», первоначальное название которой было «Наработка тайцзи У Тунаня», рукопись книги была преподнесена господину У Цзяньцюаню, но из-за разразившейся в это время Пекин-Тяньцзиньской войны⁷ издать её оказалось невозможно (см. предисловие господина Чжао Жуньтао в книге «Научно изложенное *гошу* тайцзицюань»).

8 октября 1928 года *шифу*, следуя за У Цзяньцюанем, отправился в Нанкин, чтобы принять участие в Первых всекитайских испытаниях по *гошу* (после участия в церемонии открытия он заболел, и не смог принять участия в официальных соревнованиях). После их окончания он стал преподавать в Наньсюньской средней школе в провинции Чжэцзян, и издал книгу «Научно изложенное *гошу* тайцзицюань». В 1935 году были написаны книги «Сабля *сюань-сюань* наработки тайцзи кулака внутренней семьи» и «Меч тайцзи», в 1937 — «Краткий очерк *гошу*». В конце 1920-х, после Государственных испытаний по *гошу*, *шифу* У Тунань был приглашён в Центральный институт *гошу* в качестве преподавателя, позднее стал преподавателем *гошу* в Центральном специализированном институте физического воспитания. Помимо тренировки ушу, *шифу* ещё был искусен в вопросах определения подлинности древней керамики. Он пользовался всеми возможностями для сбора информации, исходил горы Удан и деревню Чэньцзягоу, провёл глубокие исследования письменных источников, связанных с историей тайцзицюань, и написал «Знания знаменитых специалистов по истории тайцзицюань» — работу, в которой история тайцзицюань изложена тщательнейшим образом. В 1920-40-х годах *шифу* работал преподавателем в Китайско-французском государственном политехническом институте, Нанкинском центральном университете, Северо-западном объединённом университете, Северо-западном политехническом институте.

После Освобождения⁸ он вместе с Ци Байши⁹ и Сюй Бэйхуном¹⁰ стал преподавать в Бэйпинском специализированном институте искусств, в основном преподавал науку керамики, написал книгу «Наука керамики», заголовок к которой надписал сам господин Сюй Бэйхун, однако книга так и не была издана. Во время образования КНР *шифу* ещё был членом специального комитета Музея Запретного города и ответственным лицом Столичного музея. В 1950-60-х годах *шифу* также был членом Научного общества китайского ушу, членом Научного общества ушу при Всекитайском научном обществе физвоспитания, заместителем председателя Пекинской ассоциации ушу, много раз участвовал в работе по исследованию и упорядочению ушу, составлению печатных материалов по ушу.

В 1966-76 годах, из-за того, что *шифу* лишился постов и должностей, его имущество было конфисковано (в начале 1970-х часть имущества была возвращена, однако большая часть рукописей и документов оказалась утерянной безвозвратно), и впоследствии он неоднократно менял место жительства, в итоге поселившись в крестьянской хижине за городом. Даже в столь тяжёлых жизненных условиях *шифу* написал книгу «Наработка расслабления в тайцзи» и большое количество статей. В 1970-х годах о положении *шифу* случайно узнал товарищ Уланьфу¹¹, который тут же командировал специального представителя, предложившего *шифу* и его жене Лю Гуйчжэнь работу в Литературно-историческом институте.

В феврале 1984 года президент Всекитайской ассоциации ушу Сюй Цай, вице-мэр Пекина Сунь Фулин и руководители Объединённого фронта¹² прибыли в Литературно-исторический институт, чтобы поздравить *шифу* со столетним юбилеем, и вручить ему почётное знамя с надписью «Сияние ушу», символизирующее вклад *шифу* в ушу. В апреле того же года *шифу* воспользовался приглашением на проходившую в Ухани Международную товарищескую встречу по технике тайцзицюань без оружия и с мечом, и выступил там с докладом о методике «Четыре вида наработки в тайцзицюань», научно разграничив уровни совершенствования в тайцзицюань, был награждён Всекитайской ассоциацией ушу «Медалью за преподавание ушу». В том же году господин У Тунань устно изложил господину Ма Юцину книгу «Исследование тайцзицюань», опубликованную в Гонконге. С лета 1982 по весну 1988 года *шифу* приглашался на Всекитайское собрание по изучению ушу, Первый китайско-японский фестиваль по обмену опытом в тайцзицюань (последний проходил в Столичном институте физвоспитания). В 1988 году на собрании оргкомитета Международного праздника китайского ушу *шифу* был награждён «Медалью за вклад в ушу». 10 января 1989 года *шифу* в возрасте 105 лет скончался в Пекине от воспаления лёгких и сердечной недостаточности (когда я туда прибыл, то из домовой книги он был вычеркнут, день рождения совпадал с указанным в паспорте, год рождения — 1884).

Шифу У Тунань родился в конце династии Цин в семье военных, благодаря чему имел доступ в княжескую резиденцию, и потому, когда семья Ян преподавала в Столице и конкретно в княжеской резиденции — то он ознакомился с их учением достаточно подробно, он всесторонне овладел самыми ранними материалами кулачного каркаса семьи Ян, ему удалось обучаться у двух великих учителей — Ян Шаохоу и У Цзяньцюаня, *шифу* перенял учения двух семей, систематично изучал наработку тайцзицюань, овладел передававшимися в семье Сун кулачными трактатами. *Шифу* начал заниматься преподавательской деятельностью в Бэйпинском обществе по изучению физической культуры и в Центральном институте *гошу* — двух учреждениях по исследованию ушу, одно из которых существовало на народные средства, другое — на государственные, потом он был главным преподавателем *гошу* в Центральном специализированном институте физического воспитания и Северо-западном объединённом университете, после Освобождения он полностью посвятил себя работе по преподаванию и исследованию ушу в условиях нового Китая. За свой огромный вклад в развитие китайского ушу люди в Китае и за рубежом называли его «тайцзи тайдоу¹³», а японские специалисты по исследованию тайцзицюань называли его «очевидцем ста лет развития тайцзицюань». Если мы не будем рассматривать результаты исследований всей жизни такого знаменитого мастера ушу, пережившего два века и несколько исторических эпох, как великую драгоценность, подлежащую изучению и преемствованию, то многое потеряем. Ныне отношение моего *шифу* к истории должно тщательно изучаться по принципу «не оскорбляя людей старых, не обижая людей современных, и тем более не причиняя вреда тем, кто придёт после». Я скромно рассказал общественности о моём *шифу*, чтобы выразить своё почтение к памяти *шифу* У Тунаня.

¹ *Китайский журнал по ушу выходит с 1983 года. Название выбрано в знак преемствования духа знаменитой Ассоциации «Цзинъу», занимавшейся развитием ушу в начале XX века.*

² *После начала войны с Японией в 1937 году коллективы Пекинского университета, Пекинского педагогического университета и Бэйянского университета (в Тяньцзине) были эвакуированы на северо-запад страны в Сиань (административный центр провинции Шэньси). Там на базе местного Сианьского университета с участием людей, прибывших из крупнейших ВУЗов Китая, был в 1938 году организован Объединённый северо-западный университет — прим. перев.*

³ *«Полководец с военными заслугами» — военное звание времён династии Цин, 2-я степень второго ранга — прим. перев.*

⁴ *«Телохранилитель, опоясанный саблей» — охранник императорского дворца — прим.*

перев.

⁵ После революции на основе этого учебного заведения был создан Пекинский педагогический университет — прим. перев.

⁶ То есть перед революцией 1911 года — прим. перев.

⁷ Один из эпизодов гражданской войны в Китае — прим. перев.

⁸ Т. е. победы коммунистов в гражданской войне — прим. перев.

⁹ Ци Байши (1860–1957), знаменитый китайский живописец, мастер жанра «гохуа» — прим. перев.

¹⁰ Сюй Бэйхун (1895–1953), китайский живописец и график, мастер жанра «гохуа» — прим. перев.

¹¹ Уланьфу (1906–1988), монгол из Внутренней Монголии, член КПК с 1925 года, после образования КНР — руководитель Автономного района Внутренняя Монголия, заместитель председателя Постоянного комитета Всекитайского собрания народных представителей — прим. перев.

¹² Согласно Конституции КНР, «За долгие годы революции и строительства под руководством Коммунистической партии Китая был сформирован широкий демократический фронт, состоящий из демократических партий и народных движений, охватывающий весь социалистический рабочий народ, всех патриотов, поддерживающих социализм и всех патриотов, борющихся за объединение отечества. Этот объединенный фронт продолжит консолидироваться и развиваться. Народный китайский политический консультативный совет, широкая представительная организация объединенного фронта, сыгравшая важную историческую роль, будет играть еще более важную роль в политической и общественной жизни страны, в содействии дружбе с другими народами, в борьбе за социалистическую модернизацию и за объединение и единство страны. Многопартийное сотрудничество и политико-консультативная система под руководством Коммунистической партии Китая будет развиваться и в будущем» — прим. перев. '

¹³ «Тайдоу» — это сокращение от «Тайшань Бэйдоу». Тайшань — это одна из священных гор Китая, «Бэйдоу» («Северный Ковш») — это созвездие Большой Медведицы. Само сочетание означает человека необычайных душевных качеств и высокой образованности — прим. перев.

Приложение 17. Квадратный каркас тайцзицюань У Цзяньцюаня

(автор Сунь Наньсинь)

Статья опубликована в журнале «Ухунь» № 2/1996

Автор с 1956 года изучал тот каркас¹ тайцзицюань, что преподавался У Цзяньцюанем в молодости, и каркас тайцзицюань У Цзяньцюаня в версии Чжао Шоуцуня. В 1980-х годах через посредство учителя Пэй Сижуня я познакомился с учителем Ма Юэляном, позднее познакомился с учителями Лу Хэнчаном и Шао Пиньгэнем. Тот каркас, которым занимались учителя Лу и Шао, был идентичен тому каркасу, что преподавался учителем Ма Юэляном. Позднее я понял, что изначально это был «квадратный каркас»², который сформировал первоучитель У Цзяньцюань на старости лет, это направление распространено в Шанхае и окрестностях.

Движения в квадратном каркасе тайцзицюань У Цзяньцюаня просто тренировать, они все аккуратные-аккуратные. Если сравнивать с каллиграфией, то старый каркас У Цзяньцюаня подобен нормативному почерку *кайшу*, каркас Чжао Шоуцуня — ходовой скорописи *синшу*, а квадратный каркас — стандартному шрифту *сунти*: черта за чертой, аккуратно-аккуратно.

Учитель Лу Хэнчан — последователь учителя Тянь Чжаолиня, искусен как в каркасе Янов, так и в каркасе У Цзяньцюаня, а в искусстве «толкания руками» весьма необычен. Автор учился у учителя Лу около года, учитель Лу знал, какие позы в данном каркасе являются правильными, а движения каркаса, методы приложения усилий и методы

испускания усилий сочетаются так, чтобы помогать друг другу. Автор глубоко прочувствовал, что в квадратном каркасе тайцзицюань У Цзяньцюаня позы, движения, а в особенности — методы приложения усилий и методы испускания усилий гораздо легче, чем в тренировке других стилей. Возможно, это из-за того, что первоучитель У Цзяньцюань преподавал много времени, и составил этот комплекс квадратного каркаса на старости лет, чтобы помочь обучаемым ещё легче освоить материал и натренировать мастерство.

Правильные методы закаливания квадратного каркаса тайцзицюань У Цзяньцюаня

1. Требования к голове. Требуется, чтобы голова непременно была вертикальной, она не должна перекашиваться в сторону, её нельзя задира́ть или нагибать. Подбородок должен быть чуть подобран, шея — вертикальной, в точке *бай-хуэй* на макушке — небольшое намерение упирания вверх. То, что называют «намерением упирания вверх» — это вовсе не приложение силы для упирания вверх, а только намерение упирания, образно это формулируют как «опустошающее шею усилие упирания».

2. Требования к взгляду. Взгляд непременно должен следовать движению активной руки. В положении покоя взгляд устремляется вдаль вперёд, если намерение далеко — то усилие растянутое, во время следующего движения взгляд и усилие возвращаются, и взгляд по-прежнему следует движению ведущей руки.

3. Требования к плечам. Плечи обязательно должны быть постоянно ненапряжёнными и опущенными вниз. В особенности это важно, когда руки поднимаются вверх — плечи не должны задира́ться, нужно обращать особое внимание на то, чтобы плечи опускались вниз; когда руки толкают вперёд — плечи не должны следуя рукам, скручиваться вперёд, что называется «посылать плечи»; когда руки идут назад — плечи не должны, следуя рукам скручиваться назад или отклоняться назад; в общем, как бы ни двигались руки — они не должны влечь за собой плечи, словно руки отделены от плеч, лишь таким образом плечи смогут ненапряжённо опуститься, суставы окажутся ненапряжённо раскрытыми. В противном случае, если плечи будут следовать движению рук, то в плечах непременно будет грубая сила, мышцы плечевых суставов непременно окажутся напряжёнными, сухожилия плечевых суставов не смогут вытянуться, «внутреннее усилие» не сможет выбрасываться. Что же касается «толкания руками», то стоит противнику завлечь в движение кончик — как двинется вся рука, затем и всё тело, оно потеряет равновесие и упадёт. Плечи постоянно должны быть на одной горизонтали, нельзя поднимать одно выше другого, а уж тем более перекашивать корпус, скручивать его-или сгибать. Плечи и бёдра всё время должны быть сориентированными в одном и том же направлении, образно это называют «плечи и бёдра взаимно соответствуют».

4. Требования к груди и спине. «Вобрать грудь» означает всеми силами расслабить мышцы груди. Конкретный метод таков: выпрямить корпус, максимально расслабить мышцы, затем сделать долгий выдох, в результате чего мышцы груди естественно расслабляются — такое состояние нужно постоянно поддерживать во время тренировки каркаса. Распрямление груди приводит к натяжению грудных мышц и несомненно является ошибкой. Умышленное втягивание груди приводит к сгорбленной спине, и также несомненно является ошибкой.

«Выпятив спину» — это требование к положению спины во время выброса усилия из фиксированных положений. Во время выброса усилия требуется, чтобы район точки *мин-мэнь* в поясничном отделе позвоночника стукнул назад, в результате чего во всём позвоночнике должно появиться намерение удара назад, а в мышцах спины — намерение расширения в две стороны. Естественно, «выпятив спину» не означает «сгорбиться», эти два понятия не следует смешивать.

5. Требования к ягодицам и бёдрам. Нужно подобрать ягодицы. «Подобрать ягодицы» означает подтянуть ягодицы внутрь, копчик при этом приподнимается вперёд-вверх. В сочетании с вышеописанной подачей района точки *мин-мэнь* назад это формирует изогнутость спины. При выполнении каркаса оба бедра непременно должны ловко поворачиваться. В требовании «ловкое отодвигание — в пояснице» термин

«поясница» на самом деле означает «бёдра». Движение всего тела, повороты и движения рук непременно должны вызываться вращением бёдер — лишь тогда будет полная завершённость. Поясница и плечи не должны скручиваться друг относительно друга. В этом случае плечи и бёдра всегда будут параллельны друг другу в одной вертикальной плоскости, корпус будет вертикален, что называется «плечи и бёдра взаимно соответствуют». В противном случае, если плечи и поясница окажутся немного скрученными друг относительно друга, то корпус непременно окажется изогнутым или перекошенным, плечи и бёдра не смогут выдерживать параллельность. Несогласованность плеч и бёдер — это то, чего нельзя допускать в методах корпуса тайцзицюань.

6. Обязательно нужно шагать подобно коту. То, что называют «шагать подобно коту», относится к началу шага и постановке ноги во время выполнения каркаса, нужно двигаться так же ловко, как кот идёт по дороге. Если, скажем, левая нога поднимается и делает шаг вперёд, то непременно нужно постепенно сместить вес всего тела на правую ногу, а после того, как вес всего тела окажется на правой ноге, правая нога оседает под полной нагрузкой. Когда левая нога поднимается, то основание левого бедра непременно нужно втянуть вверх, чтобы левая нога чуть-чуть приподнялась, левая стопа подтягивается к правой, затем левый носок задирается, левая пятка двигаясь вплотную к земле идёт в направлении шага с лёгким вскапыванием, при постановке ноги левая пятка легонько ставится на землю. После постановки пятки на землю может начать двигаться в направлении шага и тело. Во время поднимания левой ноги ни в коем случае нельзя распрямлять правую ногу и поднимать тело, чтобы поднять левую ногу, также нельзя использовать для этого силу наклона тела вперёд. Во время подъёма левой ноги обязательно нужно сохранять стабильное положение тела, нельзя подниматься, нельзя перекашиваться, нельзя раскачиваться. До того, как левая пятка встанет на землю, ни в коем случае нельзя позволять центру тяжести смещаться вперёд, формируя «перешагивание». При шаге правой ногой всё происходит симметрично.

Если делается отступление ногой назад — например, правой — то обязательно нужно сместить вес всего тела на левую ногу; после того, как вес всего тела окажется на левой ноге — она оседает под полной нагрузкой. Когда правая нога поднимается, то основание правого бедра втягивается вверх, правая нога чуть-чуть приподнимается, правый носок касаясь земли отступает назад, вытягиваясь в направлении шага, после чего носок легонько ставится на землю; после постановки носка на землю может начать двигаться назад и тело. Как и при шаге вперёд, во время поднимания правой ноги ни в коем случае нельзя распрямлять левую ногу и поднимать тело, чтобы поднять правую ногу, также нельзя использовать для этого силу перекашивания тела, во время подъёма правой ноги обязательно нужно сохранять стабильное положение тела, нельзя подниматься, нельзя перекашиваться, нельзя раскачиваться. До того, как правый носок встанет на землю, ни в коем случае нельзя позволять центру тяжести смещаться назад.

7. Обязательно нужно двигаться на одном уровне. После того, как нога делает шаг вперёд или назад, корпус должен смещаться вперёд или назад, двигаясь по одной горизонтали, в финальном положении корпус должен быть на той же высоте, что и в начальном, не приподнявшись ни на миллиметр. Если корпус движется на одном уровне, то и точка приложения силы не будет приподниматься. Все движения комплекса, за исключением «низкой формы» и «руки-крест», в целом выполняются на одной высоте.

8. Обязательно нужна полная ненапряжённость. Это особенность тайцзицюань и важнейшее содержание тренировки квадратного каркаса тайцзицюань У Цзяньцюаня. Нет мастерства ненапряжённости — не может быть и специфического мастерства тайцзицюань. Поэтому при проработке каркаса обязательно нужно, чтобы мышцы были абсолютно ненапряжёнными. В особенности это относится к мышцам кистей рук, рук, плечевых суставов, спины, груди и поясницы, абсолютно ненапряжёнными должны быть мышцы всей верхней половины тела, не должно быть ни грамма грубой силы. Руки должны быть подобны развевающейся в воздухе ленте на шляпе: если она не опускается вниз — то всё правильно.

Фраза «пёрышка не добавить, мухе не присесть» обозначает именно ненапряжённость рук, они должны быть лёгкими как пух, стоит добавить хотя бы вес одной мухи — и они уже не смогут оставаться в воздухе и опустятся вниз.

Ненапряжённость и не использование грубой силы в плечах, спине, груди, пояснице и всей верхней половине тела означает также, что нельзя скручивать плечи, скручивать поясницу, наклоняться вперёд, отклоняться назад, перекашиваться влево или вправо. Скручивание плеч, скручивание поясницы, наклон вперёд, наклон назад, перекашивание влево или вправо непременно приводят к использованию грубой силы в плечах, спине, груди, пояснице и верхней части тела, мышцы напрягаются и закрепощаются.

9. Усилие непременно должно подниматься из подошв. Если кисти рук, руки, плечевые суставы, спина, грудь, поясница — вся верхняя половина тела должна быть ненапряжённой, не должно быть ни грамма грубой силы, то как же порождается усилие в движениях, откуда оно берётся? У Юйсян в «Кратком разговоре о тринадцати формах» указывает: «Его корень — в стопах, выброс — в ногах, управитель — в пояснице, оформление — в пальцах рук». Здесь разъясняется, что в движениях тайцзицюань усилие непременно должно подниматься из подошв.

О каком бы движении тайцзицюань ни шла речь — движении тела вперёд или назад, повороте влево или вправо, движении рук по дуге — везде всё непременно должно начинаться с толчка подошвами в землю и поворотом вдоль земли вцепившихся в землю пальцев ног, это вызывает движение ягодиц и бёдер, а ягодицы и бёдра вызывают движение всего тела, движение рук, таким образом усилие начинается с подошв.

10. Непременно должно быть, чтобы всё тело — одна семья. «Всё тело — одна семья» означает, что усилие начинается с подошв, это вызывает движение ягодиц и бёдер, что в свою очередь вызывает движение рук, обязательно нужно, чтобы всё это было одновременно, вместе с шагом, не должно быть ни малейшего разрыва. Когда подошвы прилагают усилие — руки одновременно начинают движение, в подошвах усилие — руки вверху одновременно осуществляют выброс. Если не будет одновременности, согласованности с шагом, то не получится того, что «всё тело — одна семья».

«Усилие поднимается из подошв» и «всё тело — одна семья» говорят об одном и том же. Если «всё тело — одна семья», то действительно получается, что «усилие поднимается из подошв». В противном случае, если руки движутся сами по себе, ноги движутся сами по себе, если нет того, что «всё тело — одна семья», то и не получится, что «усилие поднимается из подошв».

11. В теле имеется пять луков. Во время исполнения каркаса тайцзицюань, вплоть до установленных поз, когда словно замер — и не замер, то нужно чтобы внутри скрывался выброс усилия. Такой выброс усилия — это одновременный выстрел из пяти луков. «Пять луков» таковы: две руки — два «лука», две ноги — два «лука», корпус — ещё один «лук», вместе — «пять луков».

Конкретный метод тренировки принципа «в теле имеется пять луков»: каждый раз, когда достигается установленная поза, когда «словно замер — и не замер», то точка *бай-хуэй* на макушке упирается вверх, там имеется намерение упирания вверх, подбородок чуть подтягивается, район точки *мин-мэнь* в поясничном отделе позвоночника упирается назад, копчик подаётся вперёд. Вобрать грудь, выпятить спину, опустить плечи, свесить локти, осадить запястья; когда ладони толкают вперёд — в плечах присутствует намерение оседания назад. Мысль — о расслаблении плечевых и локтевых суставов, чтобы сухожилия во всех суставах вытянулись. Пальцы ног вцепляются в землю, ноги изо всех сил толкают землю, мышцы корпуса и рук полностью расслаблены.

12. Вызываешь движения туда и сюда — ци к спине приклеивается. Это указание на то, что о каком бы движении ни шла речь, сила раскрывания, смыкания или скручивания исходит из позвоночника, чтобы идущее от подошв усилие проходило от копчика и точки *мин-мэнь* (или бёдер) через позвоночник напрямую достигало рук. Когда говорят «сила от позвоночника выбрасывается», то это указывает на маршрут движения внутреннего усилия

от копчика и точки *мин-мэнь* по позвоночнику.

Конкретный метод тренировки таков: каждый раз, когда в установленной позе делается выброс усилия, то не только район точки *мин-мэнь* стучает назад — во всём позвоночнике есть намерение толчка назад. А если руки делают движение раскрытия или схождения, то во всём позвоночнике обязательно должно быть раскрытие или смыкание, вызывающее движение, чтобы можно было реализовать максимальные возможности луков тела.

13. Добиваться опустошённости и покоя, использовать намерение и не использовать силу. Это указание на методы закаливания на высших этапах занятий тайцзицюань. «Добиваться опустошённости и покоя» означает, что в полноте нужно добиваться опустошённости, в движении нужно добиваться покоя.

Начинающему изучать кулачное искусство при выполнении толчка ногой, скручивания ноги, скручивания в бёдрах, ведения усилия, выброса усилия обязательно нужно как можно реальнее выполнять толчки, скручивания, ведения и выбросы. Без этого этапа невозможно овладеть искусством так, чтобы достичь этапа действительного ведения усилия и выброса усилия. После некоторого периода тренировок обязательно нужно изо всех сил добавлять использование мышления в качестве замены. «Всё — в намерении», «Использовать намерение и не использовать силу». Лишь таким образом и можно добиться того, чтобы движения глубоко запечатлелись в нервных клетках, образуя «правильное намерение», «условный рефлекс». Лишь так можно достичь уровня духовной ясности. Это и есть «в полноте добиваться опустошённости».

Во время движений нужно стараться представлять, что воздух оказывает сопротивление рукам, ногам и всему телу. Нужно вызывать ощущение, что потоки воздуха подобно потокам воды оказывают трущее воздействие на кожу. Лишь таким образом можно добиться обострения ощущений в мышцах и коже, когда лёгкое движение — а уже всё знаешь. «Внутри — крепкие семя и дух, вовне — демонстрируется спокойствие», внутреннее состояние не проявляется снаружи, движения выполняются абсолютно спокойно. Это и есть «в движении добиваться покоя».

Этапы закаливания квадратного каркаса тайцзицюань У Цзяньцюаня

В предыдущей части статьи я описал некоторые правила, которых надо обязательно придерживаться для натренировывания кулачных форм, без них этого сделать невозможно. Пример: до того, как натренированы правильные формы и движения, невозможно добиться того, чтобы «усилие поднималось от подошв», «всё тело — одна семья»; пока не достигнут определённый уровень мастерства в расслабленности — невозможно добиться того, чтобы «в теле имелось пять луков». Поэтому всё должно осуществляться поэтапно.

Первый этап: надо изучить комплекс, овладеть правильными формами и движениями. Второй этап: тренировка расслабленности и овладение методами ведения усилия. Третий этап: тренировка выброса усилия. Методы ведения усилия и выброса усилия являются весьма утончёнными. Ошибёшься на миллиметр — промахнёшься на километры. Без наличия рядом глубоко понимающего этот путь пресветлого учителя и тщательной проработки правильно овладеть ими невозможно. Только на выброс усилия в начальной форме может потребоваться от нескольких дней до десятков дней. На правильное овладение ведением усилий в комплексе и движениями выброса усилия может уйти от года до нескольких лет.

Лишь после того, как посредством личного примера учителя, проработки и приобретения опыта, собственных усердных занятий произойдёт овладение правильным движением усилий и выбросом усилий, можно будет считать, что произошло правильное овладение правильными методами закаливания каркаса тайцзицюань. После этого можно постепенно переходить к высшему этапу — «добиваться опустошённости и покоя, использовать намерение и не использовать силу».

Пример тренировочного метода квадратного каркаса тайцзицюань У Цзяньцюаня (левый пэн и цзи)

Руки нажимают вниз, тело чуть оседает (рис. 1).

Вес тела смещается на правую ногу, левая нога чуть касается земли носком. Одновременно обращённые ладонями вниз руки расходятся в стороны (рис. 2).

Левая нога поднимается, левая нога делает шаг влево-вперёд и ставится пяткой на землю. Одновременно левая рука из положения слева идёт вверх, вперёд и размещается перед грудью, центр ладони обращается внутрь, кончики пальцев направляются вправо, образуется форма «левый *пэн*». Затем правая рука из положения справа идёт вверх, вперёд и размещается у внутренней стороны левого запястья, центр ладони обращается наружу, кончики пальцев направляются по диагонали вперёд-вверх, основание ладони касается внутренней стороны левого запястья, обе ладони формируют «*цзи*» (рис. 3).

Левый носок заворачивается вправо-внутрь и ставится на землю, в правой ноге — толчковое усилие, корпус смещается вперёд, образуется левая *гунбу*. Ладони, прилагая совместное усилие, следуя смещению тела вперёд, выполняют теснение (рис. 4).

Требования : когда руки нажимают вниз, то голова — вертикальна, корпус — прямой, нельзя распрямляться в тазобедренных суставах и подавать колени вперёд-вниз, обязательно нужно оседать вниз. Когда кисти рук начинают нажимать вниз, то предплечья обязательно должны занимать горизонтальное положение, локти и запястья опускаются одновременно. Горизонтальные предплечья разведены на ширину плеч. Ягодицы подбираются, они не должны выпячиваться назад, корпус не должен наклоняться вперёд или отклоняться назад.

Когда тело смещается вправо, то корпус не должен раскачиваться, перекашиваться или подниматься; когда руки расходятся, то нельзя позволять плечам скручиваться. От момента, когда левая нога поднимается, и до тех пор, пока пятка не коснётся земли, вес тела должен полностью оставаться на правой ноге. В это время корпус не должен двигаться, нельзя допускать ни малейшего наклона или

покачивания. Когда руки поднимаются до уровня груди, формируя левый *пэн* и *цзи*, то ни в коем случае нельзя скручивать или задирать плечи, также нельзя вызывать этим наклона корпуса вперёд, горбления спины или скручивания влево или вправо. Когда ладони совместно с толчком правой ногой выполняют теснение вперёд, надо избегать наклона корпуса вперёд, наклона головы, скручивания влево или вправо. Корпус должен двигаться вперёд на одном уровне, нельзя подниматься.

Боевой смысл. У движения «левый *пэн* и *цзи*» есть три боевых применения.

1) Нажимание руками вниз — это погружающееся усилие, лишаящее противника укоренения, внутри скрыто намерение срывания. Когда противник двумя руками приподнимает меня за локти, или мои предплечья размещаются над руками противника, или я хватаю противника за локти, то я руками вызываю движение ладоней вниз, лишая противника укоренения и заставляя ноги подпрыгнуть. Если тут же нажать ладонями или приложить усилие-*цзи* против груди противника, то можно вынудить его упасть назад. Если тут же повернуться, одной рукой приложить усилие — *цай*, другой — усилие-ле, то можно вынудить противника упасть в сторону. Если во время поворота скоординированно осесть назад, то можно вынудить противника упасть по диагонали назад от меня.

2) Левый *пэн* — это соприкосновение тыльной стороной левого запястья с противником, чтобы прочувствовать его пустоту и полноту.

3) *Цзи* — это выброс усилия вперёд. Когда за счёт усилия-лэя проявилось намерение противника податься назад, либо когда его атака уже истощилась и он лишён мною укоренения, то в момент, когда его центр тяжести неуравновешен, я могу тут же приложить усилие-*цзи* вперёд.

Намерение и усилия. Когда руки нажимают вниз, то ноги изо всех сил прилагают толчковое усилие вниз, район точки *бай-хуэй* на макушке упирается вверх, лопатки изо всех сил опускаются вниз. Мысль — в локтях, запястьях и центрах ладоней, представляя придавливание противника к земле и сопротивление этому. Однако ни в коем случае нельзя прилагать силу в локтях, запястьях, ладонях или руках, обязательно нужно, чтобы три усилия — усилие опускания лопаток вниз, усилие упирания макушкой вверх и толчковое

усилие в центрах стоп — прилагались одновременно, выброс производился одновременно с шагом. Во время выброса *усилия-цзи* вперёд макушка упирается вверх, район точки *мин-мэнь* толкает назад, копчик подаётся вперёд, плечевые суставы ненапряжённо раскрываются, руки округло расталкивают, тут же правая нога прилагает толчковое усилие, корпус двигается вперёд на одном уровне, намерение — в правой подошве и копчике, думать о том, чтобы, используя правую ногу, столкнуть противника.

Во время продвижения вперёд руки от начала и до конца только сохраняют положение округлого расталкивания, корпус только следуя шагу движется вперёд вместе с ягодичными. Руки ни в коем случае не должны прилагать ни грамма толчкового усилия вперёд, корпус также ни в коем случае не должен перекашиваться вперёд. На подходе к нормативной позиции, макушка ещё раз упирается вверх, область точки *мин-мэнь* ещё раз толкает назад, копчик ещё раз подаётся вперёд, плечи и локти ещё раз ненапряжённо раскрываются, в руках — намерение округлого расталкивания, в плечах — намерение оседания назад, в подошвах — толчковое усилие, формируется положение «В теле имеется пять луков». Намерение — в подошвах, копчике, точке *мин-мэнь* и тыльной стороне левого запястья. Упирание макушкой вверх, толкание районом точки *мин-мэнь* назад, подача копчика вперёд, округлое расталкивание руками и толкание подошвами должны осуществляться одновременно, следовать шагу, не должно быть никакого разрыва — лишь тогда можно осуществить выброс целостного усилия.

Во время подготовки статьи к печати пришло печальное известие: господин Сунь Наньсинь скончался от болезни 1 января 1996 года в 22 часа в возрасте 71 года.

¹ *При разговоре о стилях и направлениях ушу термин «каркас» означает мелкое течение в рамках какого-либо стиля. Имеется в виду, что разные люди в силу индивидуальных особенностей одни и те же движения будут выполнять в немного разной манере, в результате чего базовые движения выглядят по-своему, у стиля образуется свой особый каркас — прим. перев.*

² *Согласно консультации, которую дал один из китайских преподавателей тайцзицюань, понятие «квадратный каркас» означает каркас фиксированных положений, это понятие противопоставляется понятию «круглый каркас», которое означает каркас непрерывно переходящих друг в друга форм (т. е. тайцзицюань, который все знают). У Цяньцюань разработал каркас фиксированных положений, который позволяет лучше выстроить тело в крайних положениях, так как на них предполагается выброс усилия — прим. перев.*