

УДК (008) (510)
ББК 71 (5Кит)

Рекомендовано к публикации Ученым советом ИДВ РАН

Выражаем глубокую благодарность
Посольству Китайской Народной Республики в Российской Федерации
за поддержку научной подготовки и помощь в издании книги

*Проект «Духовная культура Китая»
Руководитель проекта директор ИДВ РАН
лауреат Государственной премии РФ
академик РАН М. Л. Титаренко*

*Главный редактор
лауреат Государственной премии РФ
профессор А.Е.Лукьянов*

Ли Лянь

«Подлинная традиция прикладного комплекса тайцзицюань мастера Ян Шаохоу»; Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт Дальнего Востока РАН; Исследовательское общество «Тайцзи» 2018. — 900 с.: ил.

ISBN

Эта книга посвящена одному из наиболее загадочных и «засекреченных» комплексов искусства тайцзицюань, а именно - «прикладному комплексу» (*юнцзя* 用架), который в силу особенностей его исполнения также называют «скоростным» (*куайцзя* 快架) или «малоамплитудным» (*сяоцзя* 小架). В современном мире искусство тайцзицюань часто ассоциируется с медленными плавными движениями, которые выполняют пожилые люди по утрам в многочисленных садах и парках Китая. Факт, что они действительно очень эффективны для укрепления здоровья и продления жизни, не подлежит сомнению. Именно оздоровительным аспектом тайцзицюань занимается большинство последователей и энтузиастов этого искусства. Однако, при этом теряются секреты его «прикладного», а именно, боевого назначения. Автор книги Ли Лянь более половины жизни учился у известного мастера тайцзицюань У Тунаня, крупного ученого, область исследований которого охватывала историю, культурологию, медицину, естественные и точные направления наук. Учился У Тунань у первооснователей стилей У и Ян тайцзицюань. Что же касается Ли Ляня, он является не только признанным мастером тайцзицюань, но, как и его отец, стал знаменитым врачом как западной, так и традиционной китайской медицины. Таким образом, главным призванием своей жизни он считает лечение и спасение жизней своих пациентов. И это гармонично сочетается с тем, что он с детства увлекается боевым искусством тайцзицюань. Прекрасное знание физиологии человеческого организма помогает ему, как и даосам древности, эффективно применять свои знания в приемах самообороны. В разделе «Приложения» помещены базовые исторические трактаты, в которых изложена суть и основные принципы искусства тайцзицюань, а также некоторые избранные труды учителя У Тунаня. Со многими из них читатель познакомится впервые. Книга снабжена большим количеством иллюстративного материала, предназначена для широкого круга любителей китайских оздоровительных и боевых систем.

УДК (008) (510)
ББК 71 (5Кит)

ISBN

© Ли Лянь 2018
© Милянук А.О. 2018
© ИДВ РАН, 2018



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
ИНСТИТУТ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА РАН



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО «ТАЙЦЗИ»

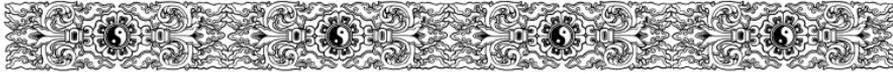
Ли Лянь

**ПОДЛИННАЯ ТРАДИЦИЯ
ПРИКЛАДНОГО КОМПЛЕКСА
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ
МАСТЕРА ЯН ШАОХОУ
(в передаче мастера У Тунаня)**

Москва 2018



Мастер Ли Лянь



Предисловие автора

В народе говорят, что всему на свете определена своя судьба. Я искренне в это верю. С юных лет я был без ума от боевых искусств, однако трудность состояла в том, чтобы встретить человека, который бы мог передать мне истинную традицию мастерства. В 16-летнем возрасте (в 1968-м году) мне случайно довелось познакомиться с учителем У Тунанем, это был мой первый учитель, но он не смотрел на меня, совсем еще юнца, свысока, и не только не отказался обучать, а стал во всей полноте передавать мне методы тренировки мастерства кулачного искусства тайцзицюань.

Изучать это искусство я начал с так называемого «комплекса фиксированных позиций» (*динши 定勢*), этот комплекс является традиционным методом тренировки мастерства в освоении тайцзицюань. Каждое движение в нем останавливается и фиксируется на промежуток от трех до шести дыхательных циклов. Так как этот метод тренировки подразумевает индивидуальную саморегуляцию, долгую и трудную самостоятельную работу, поначалу трудно избежать ощущения скуки и надоедания, поэтому часто бывает, что человек, еще не достигнув и первых реальных результатов, отступает и бросает начатое. К счастью, хоть я по характеру и тугодум, но терпеливый, единственное, что мне оставалось, так это верить в выбранный мною путь. Пускай от тренировок и спина ныла, и ноги болели, я крепился и не позволял себе каких-либо послаблений.

То, как учитель обучал меня, несколько отличалось от его занятий с другими людьми, иногда на изучение одной позиции требовалось три дня, иногда - семь, а иногда возвращались к уже изученному. Я был в глубоком недоумении, несколько раз собирался обратиться к учителю за разъясне-



ниями, но каждый раз что-то меня останавливало. Однако, учитель видел меня насквозь и просто наблюдал за мной. Как-то, поглаживая свою седую бороду, он с улыбкой сказал: «Тренировочный процесс в тайцзицюань напоминает то, как едят оливку, ее невозможно есть так, как едят хрупкий финик». Всего лишь одна эта фраза разрешила все мои тогдашние сомнения и противоречия. После этого я с новой силой принялся за тренировки, но сердце и чувства были успокоены, и я постепенно начал постигать глубокий смысл и самую суть этого кулачного искусства, по этой причине у меня больше не возникало ни малейшего ощущения бесполезности занятий и утомления от них.

Время бежит быстро, как крутится веретено, обучение и тренировки следовали одно за другим, не успел и глазом моргнуть, как прошло полгода. Через полгода тренировок «комплекса с фиксированными позициями» я не только увидел, насколько выросло мое мастерство «ног» и «поясницы», но и понял, как постепенно произошли изменения в моей психике, на смену поверхностности и беспокойству, пришли спокойствие и ясность.

Следующим этапом стало изучение «комплекса с непрерывно следующими позициями» (*ляньши* 连势), затем подошла очередь методов владения обоюдоострым мечом (*тайцзицзянь* 太极剑), саблей Сокровеннейшего из Сокровенных¹ (*сюаньсюандао* 玄玄刀), практикой «толкания руками» (*туйшоу* 推手), затем приступил к изучению «прикладного комплекса» (*юнцзя* 用架) тайцзицюань и некоторых методов особого «мастерства тайцзи» (*тайцзигун* 太极功).

С 1968 года по 1989-й, почти двадцать лет я непрерывно находился рядом с учителем, постоянно получал от

¹ Одно из прозвищ знаменитого даосского мастера древности Чжан Саньфэна (张三丰) (прим. пер.).



него наставления, что принесло мне пользы и знаний на всю жизнь. В 1989 году учитель ушел в мир иной, какое-то время я пребывал в нерешительности, не знал чему посвятить время. Тогда я принял решение войти в школу учителя Ма Юцина¹, продолжил изучать и передавать методы «мастерства тайцзи» (*тайцзигун* 太极功). При жизни учитель неоднократно, как наказ, повторял такую фразу: «Человек смертен, но Путь-дао его уничтожить невозможно» (*жэнь сы, дао бу нэн ме* 人死，道不能灭).

Если глубоко задуматься, прошло уже несколько десятилетий после того, как на меня было оказано благодатное воздействие искренне и охотно переданными мне знаниями моих учителей. И то, что благосклонно они мне передали, я не смею забыть или же оставить изученные мною методы кулачного искусства только для себя. Поэтому с воодушевлением собираю полученную информацию для изложения в книгу, стараясь вложить в нее всю свою душу, излагая все по порядку, не ограничивая себя в повествовании, сегодня я стараюсь хоть чем-то воздать учителям за полученное от них богатство. Надеюсь, своим скромным посильным вкладом в великое дело развития искусства тайцзицюань я хоть как-то отблагодарю своих учителей за оказанные мне милость и благодеяния.

Ли Лянь
Пекин, декабрь 2001 года.

¹ Ма Юцин (马有清) (1927-2013) - один из старших учеников У Тунаня (прим. пер.).



Предисловие переводчика

Эта книга посвящена одному из наиболее загадочных и «засекреченных» комплексов искусства тайцзицюань, а именно - «прикладному комплексу» (*юнцизя* 用架), который в силу особенностей его исполнения также называют «скоростным» (*куайцзя* 快架) или «малоамплитудным» (*сяоцзя* 小架). В современном мире искусство тайцзицюань часто ассоциируется с медленными плавными движениями, которые выполняют пожилые люди по утрам в многочисленных садах и парках Китая. Многие знают, что основатели этого искусства славились как «непобежденные» в схватках с представителями других боевых искусств. Такие поединки часто имели место в старом, «докоммунистическом» Китае. В наше время в основном практикуются исполняемые в медленном темпе тренировочные комплексы тайцзицюань. Доказан наукой и не вызывает сомнения факт, что они действительно очень эффективны для укрепления здоровья и продления жизни. Именно этим аспектом тайцзицюань занимается большинство последователей и энтузиастов этого искусства.

Однако, при этом теряются секреты его «прикладного», а именно боевого назначения. Даже на родине тайцзицюань - в Китае, редко встретишь человека, владеющего реальным, боевым мастерством тайцзицюань. И таких людей становится все меньше и меньше. Обычно настоящие мастера не участвуют в распространенных ныне так называемых «боях без правил», где на самом деле правила существуют и причем очень строгие, в цивилизованном обществе не позволяют убивать людей на ринге. Поэтому реальные смертельные и травмирующие приемы, позволяющие представителю тайцзицюань «мягкостью преодолеть жесткость»,



категорически запрещены. На рингах в основном мелькают накаченные тела вытренировавших мощную физическую силу атлетов. Зато эти «бои» приносят славу, деньги и статус «крутого» человека, что зачастую усиливает его «эго» в ущерб воспевавшимся древними мастерами моральным качествам. Но это уже недостатки нашего современного «общества потребления», где все на продажу, из всего делается дорогостоящее зрелищное шоу. Кто-то из известных японских мастеров сравнил индустрию рыночных поединков с заболеванием СПИД в боевых искусствах.

Но есть такие, которые «спасают» традицию вдали от шумных трибун. Они не гонятся за известностью, изучают и передают добрым, искренним людям не только мастерство, но и глубокое по сути, полное морали и гуманизма мировоззрение древних мастеров. Одним из таких учителей является, на наш взгляд, автор данной книги мастер Ли Лянь.

Ли Лянь более половины жизни учился у известного мастера тайцзицюань У Туаня, крупного ученого, область исследований которого охватывала историю, культурологию, медицину, естественные и точные направления наук. Учился У Туань у первооснователей стилей У и Ян тайцзицюань. Что же касается Ли Ляня, он является не только признанным мастером тайцзицюань, но, как и его отец, стал знаменитым врачом как западной, так и традиционной китайской медицины. Таким образом, главным призванием своей жизни он считает лечение и спасение жизней своих пациентов. И это гармонично сочетается с тем, что он с детства увлекается боевым искусством тайцзицюань. Прекрасное знание анатомии и физиологии человеческого организма помогает ему, как и даосским мастерам древности, эффективно применять свои знания в приемах самообороны. Также обширны его познания в современной



науке и религиозно-философской традиции, как Востока, так и Запада. Ли Лянь по натуре очень добрый, отзывчивый человек. Необычайно эффективно его исключительно положительное, моральное влияние на окружающих людей и учеников. Можно быть уверенным, что свое мастерство в боевом искусстве эти ученики никогда не направят во зло или для саморекламы и самовосхваления. Дай Бог, чтобы каждый из них смог повторить слова одного из недавно ушедших мастеров тайцзицюань: «Благодарю судьбу, что за всю жизнь я не убил и не покалечил ни одного человека».

Ли Лянем написана еще одна книга, посвященная непосредственно рукопашному бою тайцзицюань и его стратегии. Долгое время он размышлял над вопросом, имеет ли он право издать книгу, рассказывающую о реальных, а не выдуманых секретах этого, на самом деле, крайне эффективного боевого искусства. Он согласился пойти на этот шаг только для того, чтобы «спасти имя» искусства, впитавшего в себя все лучшие достижения традиционной культуры и которое несправедливо относят непосвященные люди к разряду «красивых танцев». Рукопись этой книги мастер Ли Лянь благосклонно передал нашему Исследовательскому обществу «Тайцзи», и мы будем рады приложить все свои силы и знания для того, чтобы с ее содержанием познакомилась почитатели искусства тайцзицюань в России. Она действительно «раскрывает глаза» на то, о чем и не догадываются люди, его практикующие. Ведь некоторые из современных «горе-мастеров» тайцзицюань, занимаясь в основном только практикой толкания руками (*туйшоу* 推手), выходят на ринг с представителями других боевых искусств и, как правило, терпят поражения. Они не знают и не понимают, что эта чисто тренировочная практика в старину вообще не подразумевала собой соревновательного



направления, будучи всего лишь частью упражнений, тем более она очень далека от реального боевого аспекта.

Представленный в книге «прикладной» комплекс тайцзицюань открывает вводная статья об истории создания этого уникального боевого искусства и об исторических личностях, внесших вклад в его создание и развитие. Помимо описания специфики принципов тренировочного процесса, автор уделяет большое внимание его физиологическим и прикладным аспектам. Работа написана на стыке наук, освещает широкий спектр проблем, в том числе нравственных и цивилизационных.

Как и в предыдущих книгах данной серии мы даем транскрипцию и иероглифику базовых терминов тайцзицюань не только при первом упоминании, как принято в академических изданиях, но и по всему тексту книги, что дает возможность изучающим китайский язык adeptам данного искусства легче усвоить и запомнить нужную им для практических нужд терминологию.

В разделе «Приложения» помещены базовые исторические трактаты, в которых изложена суть и основные принципы искусства тайцзицюань, а также некоторые избранные труды учителя У Тунаня. Со многими из них читатель познакомится впервые.

Книга снабжена большим количеством иллюстративного материала, предназначена для широкого круга любителей китайских оздоровительных и боевых систем.

профессор Милянук А. О.,
ведущий научный сотрудник ИДВ РАН



Учитель У Тунань



«Корни и крона удались на славу, плоды обильны и благодатны»

(вспоминая знаменитого мастера боевых искусств, долгожителя мира тайцзи господина У Тунаня)

1. Господин У Тунань, которого я знал.

Мое знакомство с господином У Тунанем (吴图南) состоялось ранней весной 1968 года, в то время мне исполнилось 16 лет и я только-только поступил учиться в среднее учебное заведение. Однажды, после занятий, я с группой соучеников возвращался по дороге домой и неожиданно увидел незнакомого старца, шедшего нам навстречу. Весь его облик излучал свет, цветущий вид, выражение лица бодрое и энергичное, на нем были темного цвета очки, белые с темными прожилками волосы аккуратно зачесаны назад, седая борода развевалась по ветру. Он был одет в широкие китайского покроя синие холщевые куртку и штаны, на ногах - матерчатые с многослойной подошвой тапочки, на сгибе локтя висела желтая трость из лозы дерева, в правой руке он нес несколько выцветшую черную матерчатую сумку. При этом, когда он шел, его макушка была «подвешена», поясница и спина держались вертикально ровно, такую походку в народе называют «горделивой статью дракона с уверенной поступью тигра», он как бы парил, проходя сквозь толпу окружающих его людей. Закатное, огненно-красное солнце обволакивало всю его фигуру, еще подчеркивая величественность движущегося старца.

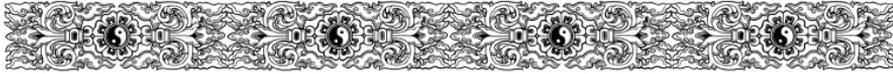
Откуда-то из недр моего сердца у меня возникло чувство глубокого благоговения перед этим человеком, и я сказал шедшему со мной рядом однокашнику по фамилии Лю:



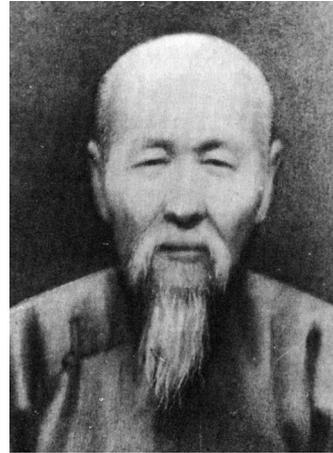
«Ой, смотри, этот пожилой господин наполнен истинной духовностью!» Оказалось, что мой одноклассник Лю живет на одной улице с этим человеком, сразу по виду напомиравшем Учителя. Он сказал мне: «Это господин У Тунань, на самом деле он - заместитель председателя Ассоциации китайских боевых искусств, вершит большие дела!» Я в невероятном волнении спросил его: «А ты мог бы представить меня ему?» «Не получится, не было еще такого, чтобы пожилой господин обучал людей столь юного возраста, боюсь, не стоит и хлопотать. Но я знаю, что он обучает кулачному искусству неподалеку от Пекинской Обсерватории».

Когда я это услышал, не пал духом и три месяца подряд просидел на ступеньках лестницы в Обсерватории, наблюдая сверху за тем, как учитель обучал взрослых людей искусству тайцзицюань, и однажды учитель послал человека за мной, чтобы я подошел к нему, стал расспрашивать и выяснил, в чем дело. И просто начал обучать меня тайцзицюань. С тех пор тайцзицюань уже стал частью меня самого, а учитель на всю жизнь стал связан со мною одной судьбой.

Учитель преподавал тайцзицюань совсем не так, как другие. Начинал он с «комплекса с фиксированными позициями» (*динши* 定勢) и уж потом переходил к «комплексу с непрерывно следующими позициями» (*ляньши* 连势), практике «толкания руками» (*туйшоу* 推手), бою обоюдоострым мечом (*цзянь* 劍), саблей (*дао* 刀) и т.д., одно за одним по порядку - обучал очень ответственно и строго. Поначалу, когда изучали «комплекс с фиксированными позициями», необходимо было после каждого движения останавливаться и фиксировать позицию на время определенного цикла вдохов-выдохов. Среди нас находились люди, которые не понимали, зачем это нужно делать и шли к учителю с вопросами. Учитель отвечал следующим образом: «Как мой учитель учил меня, так и я вас учу. «Комплекс с фиксиро-



Учитель У Цзяньцюань



Учитель Ян Шаохоу

ванными позициями» является методом тренировки боевого мастерства, который практиковал мастер У Цзяньцюань (吴鉴泉)¹ и который является базой выработки мастерства искусства тайцзицюань, просто необходимо сначала как следует изучить именно этот комплекс». Учитель никогда не разглагольствовал по мелочам. Обычно он смотрел за ходом общей тренировки и если замечал, кого-то выполняет технику не как положено, сразу же исправлял, мы называли это «разбором элементов кулачного искусства» (*бай цюань 掰拳*).

Часто, набивая трубку табаком, он уносился воспоминаниями к делам давно прошедших дней и рассказывал нам следующее: «Главное, что у нас не продается кулачное искусство, а преподается, мы не болтаем о кулачном искусстве, а тренируем мастерство. Поэтому процесс тренировки есть самое основное. В свое время, когда мы учились в школе боевого искусства господина У Цзяньцюаня,

¹ Мастер У Цзяньцюань (1870-1942) является основателем силя У (吴) тайцзицюань (прим. пер.).



частенько приходилось терпеть удары бамбуковой палки учителя. Даже зимой во время тренировок на земле можно было разглядеть следы от струящихся с нас капелек пота. На занятиях у господина Шаохоу было еще больше страданий, там бы вас загнали под «стол восьми бессмертных» и заставили тренироваться под ним. «Только через тренировку можно обрести мастерство в своем теле. А «мастерство» - это накопленное в тренировке «время»¹. Я в то время был еще совсем мал, и то просто ощущал из-под стола горьковатый вкус шедшего из трубки учителя облака дыма, то, наполовину понимая, наполовину не понимая, записывал слетавшие с губ учителя слова».

Учителю У Тунаню было уже тогда за восемьдесят лет, но он без малейших трудностей, свойственных старческому возрасту, мог прекрасно сам превосходно продемонстрировать каждое движение.

Когда он практиковал «тренировочный комплекс» (*ляньцзя* 练架), он был подобен «плывущим облакам» или «струящейся воде», позиции «исполнены величием» (*циши панбо* 气势磅礴), четкая «центрированность») сочеталась с «округлостью и подвижностью» движений (*чжунчжэн юаньхо* 中正圆活), «расслабленность» и «мягкость» с «пустотностью» с «чистой одухотворенностью» (*сун-жуань сюй-лин* 松柔虚灵). Когда он демонстрировал «скоростной» комплекс (*куайцзя* 快架), то в состоянии «покоя» (*цзин* 静) он был подобен «горному пику» (*шаньюэ* 山岳), в «движении» (*дун* 动) - внезапно «вырвавшемуся из силков зайцу» (*тоту* 脱兔), была и предельная четкость устойчивости, и мгновенность «легкости-подвижности» (*вэньцуй цинлин* 稳脆轻灵), «вибрация

¹ Слово «гунфу» (功夫) в китайском языке имеет два основных значения - «мастерство» и «свободное время», в данном случае имеет место игра смысловых значений слова (прим. пер.).



остановки и боевой атаки сливались в одно целое» (дан-цзи хэ и 荡击合一).

Когда он вел занятия с саблей-дао, в методах боя четко прослеживалось какое-то особое мастерство, внешне оно напоминало атаку хищной птицы, здесь были «рубящие» (пи 劈) движения, «перехватывающие» (цзе 截), «перерубающие» (чжэ 折), «подбрасывающие» (то 托), в мастерски, виртуозно выполняемых техниках всегда присутствовали прочность и устойчивость, не было ни малейших признаков потери стабильности в позициях. Когда он демонстрировал технику обоюдоострого меча-цзянь (jian 剑), это было похоже на танец сказочной птицы Феникса, «вздымание» (ци 起), «опускание» (ло 落), «отталкивание» (туй 推), «притягивание» (вань 挽), «атакующие» (цзи 击) движения, «колящие» (цы 刺), «преграждающие» (гэ 格), «счищающие» (си 洗), здесь при неременной устойчивости и стабильности присутствовало особое чувство легкости и воздушности. После такого показа учитель звал нас к стеклянным дверям планетария, где мы могли посмотреть на наше отра-



На занятиях у Пекинской Обсерватории



жение, подобно в зеркале, сравнить и поправить выполняемые нами позиции. Смотреть тренировки самого учителя было воистину наслаждением. Словно освещающие темноту вспышки ракеты, дни и месяцы пролетали чередой, так прошло более тридцати лет, и теперь, возвращаясь мыслями к прошлому, перед моими глазами навсегда остается запечатленным одухотворенный облик учителя.

В то время как раз наступили дни так называемой «культурной революции» (*вэньгэ* 文革), тех, кто занимался тайцзицюань и традиционными практиками «вскармливания» и «продления» жизни, стали относить к разряду людей, поддавшихся идеям феодальных мистических пережитков, «философии спасения индивидуально-собственнической жизни» (*гао хо мин чжэсюэ* 搞活命哲学). Тогда учитель как-то сказал мне: «Ведь это наследие нашей китайской культуры, и что плохого в том, что люди хотят жить долго, разве это не большой вклад в благоденствие народа? Я, начиная еще с преподавательской карьеры своей в Северно-западном объединенном университете (Си-бэй лян да 西北联大) (в годы антияпонской войны)¹, начал изучать аспекты оздоровительного воздействия искусства тайцзицюань на здоровье человека, совсем не ожидал, что кто-то назовет это «философией спасения индивидуально-собственнической жизни». Но учитель все же нашел выход из положения. Не знаю откуда, он достал цитатник «Красная драгоценная книга» (Хун бао шу 红宝书)², где была фраза, общее содержание которой следующее: «Если вы заболели, не паникуй-

¹ Этот университет был создан на базе нескольких учебных заведений, перебазировавшихся на Северо-Запад Китая, который не был захвачен японцами после их вторжения в Китай в 1937 году (прим. пер.).

² Цитатник высказываний «Великого кормчего» революции Мао Цзэдуна (прим. пер.).



те, постарайтесь сначала успокоить себя. Вам следует пойти на прогулку, поплавать, или позаниматься тайцзицюань». Именно эта фраза стала «теоретическим обоснованием» для продолжения учителем занятий тайцзицюань. Потом, если кто и заводил разговор о «философии спасения индивидуально-собственнической жизни», учитель всегда демонстрировал «Цитатник председателя Мао».

Занятия с учителем практикой «толкания руками» (*туйшоу* 推手) порой необычайно удивляло его учеников. Помню, только начал учиться этой практике, учитель частенько очень легкими движениями загонял меня к стене, а потом постепенно заталкивал по поверхности стены вверх, все выше и выше, он в шутку называл это «наклеиванием на каменный обелиск» (*те бэй эр* 贴碑儿). Когда «внутренняя энергия-ци» (*нэйци* 内气) во мне окрепла, он перестал опасаться выполнять эти действия уже с ударной техникой, по-настоящему. Когда я с учителем занимался практикой туйшоу, временами, я чувствовал себя подобно лодке, которую увлекает поток воды, иногда я испытывал ощущение, напоминающее удар током, порой он «выпивал» из меня всю энергию до дна (*си ци у ди* 吸气无底), а иногда он делал так, что «запирал» (*ци сай сюн чжун* 气塞胸中) мне всю энергию в груди, ощущения каждый раз были совершенно различные, но в этих ощущениях было одно - он непобедим.

Помню, как-то раз, мы тренировались неподалеку от Обсерватории. Учитель, оглядевшись вокруг, сказал: «Ты когда-нибудь пробовал на себе, что такое «внутренняя сила тайцзи» (*тайцзицзинь* 太极劲)?» Я с большим удивлением переспросил: «А разве то, что мы день за днем тренируем, не есть внутренняя сила тайцзи?». Он сказал: «Да, однако сегодня я попробую продемонстрировать ее тебе во всей полноте. Ты сначала немного подвигайся, разомнись». «Да не нужно» - как только я это сказал и попытался протянуть



к нему руки, неизвестно каким образом, лишь произошло соприкосновение с его руками, словно ток прошел по всему моему телу, и я, дрожа всем телом, переместился куда-то вверх, затем внезапно тоже неким ударом тока меня швырнуло вниз, обе мои ступни в это время порхали в воздушном пространстве. Я изо всех сил попытался применить технику «скачка воробья» (*цюэюэ чжи фа* 雀跃之法) чтобы избежать воздействия его силы, но не смог, в конце концов полетел в грязь, перевернувшись лицом к небу. При этом, прежде чем остановиться, я проскользил по земле, как по льду, довольно приличное расстояние.

Когда я поднялся и огляделся, оказалось, что нахожусь где-то в 15-16 метрах от ног учителя, а одежда моя была в нескольких местах прорвана трением о землю. Понадеявшись на свою молодость, без малейшего чувства осторожности, я мгновенно вскочил на ноги и бросился на учителя, чтобы попытаться смести его вытянутые вперед руки. Учитель устремил на меня немигающий пристальный взгляд и направил в мою сторону указательный палец своей расположенной спереди руки. В моем сердце внезапно возникло некое помутнение и необъяснимое чувство сильного испуга. В тот же момент я ощутил, как поток энергии пронесся по моему телу и подступил к горлу, ступни оторвались от земли и зависли в воздухе, после этого как будто кто-то подтолкнул меня вверх за поясницу, перед глазами возникло ощущение пустоты, а затем я перелетел через голову и плечи учителя, и, едва успев во время поворота спрятать голову и сгруппироваться, очутился на земле.

Прошло немало времени, прежде чем ко мне вернулись силы. Такой ударный метод, от которого пришлось перелететь через человека, я в жизни испытал на себе только один раз, и никогда больше нигде такого не встречал. Учитель по этому поводу сказал: «Эту пространственную силу



(линкунцзинь 凌空劲) также называют «руками, промахнувшимися от страха» (шицзиншоу 失惊手), такое явление возникает, когда противники бьются насмерть и их внутренняя сила-цзинь, энергия-ци и дух-шэнь тесно переплетены и образуют единое целое. То есть, для применения такой силы необходимы определенные условия, когда, улучшив подходящий момент, в мгновение ока своим духом-шэнь захватываешь противника и управляешь его действиями. Только в этом случае будет эффект. Если попробовать воздействовать «пространственной силой» на слепого, то ничего не получится».

Учитель У Тунань уже в молодые годы решил, что, прививая уважение к занятиям боевыми искусствами, можно закалить народный дух и тем самым укрепить государство. Уже обучаясь в среднем учебном заведении, он говорил: «Китай стремится проводить политику «самоусиления» (цзыцян 自强), а это невозможно без укрепления в людях боевого духа, необходимо, чтобы в людях воспитывалось уважение к занятиям боевыми искусствами, добиться этого можно только через процесс упорных тренировок националотг боевого искусства».

В начале 20-х годов 20-го столетия учитель начал писать книги, прилагая все силы для пропаганды тайцзицюань как раз в качестве такого боевого искусства, при помощи которого возможно укрепить китайское государство и боевой дух нации. Он считал недопустимым, чтобы национальное боевое искусство изучалось только узким кругом людей и было только их достоянием. Он считал главной задачей широкую популяризацию этого искусства по всей стране, только тогда будет реальная большая польза для укрепления национального духа и государства в целом. Председатель Центральной школы национального боевого

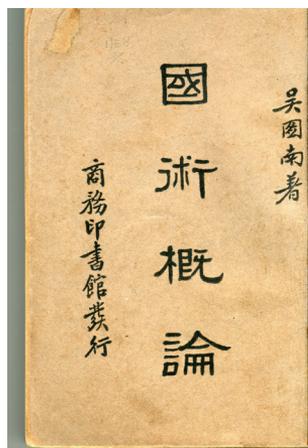


Генерал Чжан Чжицзян и его предисловие к книге У Туаня

искусства Чжан Чжицзян (张之江)¹, прочитав черновик рукописи книги «Национальное боевое искусство тайцзицюань в научном изложении» (Кэсюэхуа дэ гошу тайцзицюань 科学化的国术太极拳), пришел в необычайный восторг и, рекомендуя как можно быстрее издать книгу, высказал следующее мнение: «Господин У Туань в совершенстве владеет искусством самообороны, при помощи которого имеет намерение укрепить здоровье и дух нации, тем самым спасти наше отечество».

Помимо выполнения этой главной задачи учитель выступал за то, чтобы труды по тайцзицюань рассматривались при помощи методов исследования современной науки. В

¹ Чжан Чжицзян, другое имя Цзыцзян (子姜) (1882-1966) ординарец по особым поручениям маршала Фэн Юйсяна (冯玉祥) (1882-1948). В 1927 году был одним из организаторов создания в Нанкине Центральной школы национального боевого искусства, после чего стал руководителем этой организации. Именно ему принадлежит заслуга приглашения в школу целой плеяды знаменитых мастеров тайцзицюань, после чего это искусство стало широко распространяться по стране (прим. пер.).



Обложки книг «Тайцзицюань в научном изложении» и «Общее суждение о национальном боевом искусстве»

своей книге он очень ясно говорит об этом: «Все, что касается искусства тайцзицюань, абсолютно соответствует современным представлениям механики и психологии, корни его в законах физиологии и научных принципах здравоохранения, в нем нет ничего, что невозможно было бы подробно изложить с этих позиций, поэтому-то в качестве названия для книги я и выбрал «Национальное боевое искусство тайцзицюань в научном изложении».

Для того, чтобы разъяснить секреты мастеров прошлого, в книге был представлен раздел «Суждение о рукопашном бое» (Да шуо лунь 打手论), где были в общем подытожены цели и задачи тренировочной практики рукопашного боя¹, детально разобраны требования для достижения уровня «понимания внутренней силы» (дун цзинь 懂劲).

В другой своей крупной работе «Общее суждение о национальном боевом искусстве» (Гошу гайлунь 国术概论) учитель не только широко представил историю возникно-

¹ Преимущественно на основе принципов практики «толкания руками» (推手) (прим. пер.).



вения и развития различных стилей китайского боевого искусства ушу, перечислил составляющие их технический арсенал комплексы движений, описал секретные требования к их тренировке, но и призвал выдающихся мастеров современности к следующему: «Я надеюсь, что мои товарищи по национальному боевому искусству приложат все усилия к объединению и совместной коллективной работе над тем, чтобы вместе развивать и повышать качество технического мастерства, доставшегося нам от мудрых людей прошлого, распространять и пропагандировать это уникальное достояние нашей страны. Мы должны помогать друг другу совершенствовать достигнутое, стимулировать общее воодушевление на решение этих задач. Только таким образом мы сделаем так, чтобы наша китайская нация смогла стать в один ряд с сильнейшими государствами мира и двигаться вперед с ними на равных. При обладании мастерством национального боевого искусства, как можно не достичь великих достижений!» Прочитав этот отрывок, невозможно не убедиться в том, что эти слова написаны истинным патриотом своей родины.

Учитель также ратовал за то, чтобы национальное боевое искусство было включено в программу разного рода учебных заведений, чтобы изучать его начинали уже с детства и чтобы занятия проводились системно по четко разработанному плану. Такой подход с точки зрения идеологии и практического внедрения нельзя не назвать прогрессивным по отношению к старой традиции засекречивания техники школами предыдущих поколений. В данном случае предполагалась полная открытость школ боевого искусства для общества.

При этом учитель по отношению к учебному процессу выдвигал лозунг «стирания государственных границ», считал необходимостью собирать и перенимать все полезное



из-за рубежа, что может дополнить и улучшить национальное боевое искусство, в то же время он хотел, чтобы оно вышло за пределы Китая и обрело славу и развитие по всему миру. Что же касается помещенного в книге дополнительного раздела, включающего в себя с «Суждение о рукопашном бое», то в нем был не только дан подробный анализ практики «толкания руками» с научных позиций, но и выдвинута идея о том, что необходимо добиться такого уровня мастерства, когда можно задействовать подвижность функций произвольных мышц, используя их в боевом искусстве. Только тогда, по его мнению, станет возможным такое состояние, когда «во всем теле не будет места, где бы не было легкости-подвижности, места, где бы не было прочности, места, где бы не было погруженности-тяжести, места, где бы не было следования-непротивления» (*чжоу-шэнь у и чу бу цинлин, у и чу бу цзяньжэнь, у и чу бу чэньчжао, у и чу бу шуньсуй* 周身无一处不轻灵, 无一处不坚韧, 无一处不沉着, 无一处不顺遂).

Если вести тренировки подобным образом в течение долгого времени, у вас сформируется некий условный рефлекс, когда вам «не нужно уже, озираясь, координировать в уме, что происходит вокруг, информация передается [сразу] в руку для мгновенной реакции, одновременно полностью оцениваешь спереди и сзади, вдоль и поперек все уязвимые места» (*бу юн гу-пань сы хэ, синь шоу эр ин, цзун-хэн цянь-хоу, си фэн кэньцин* 不用顾盼拟合, 信手而应, 纵横前后, 悉逢肯綮). В таком случае можно считать, что вы научились «понимать внутреннюю силу» (*дун цзинь* 懂劲). А если постоянно тренировать в себе подобного рода «осознание телом» (*тиу* 体悟), можно вытренировать в себе такое ощущение, когда «во всех местах тела вы будете чувствовать цельность, неразрывное единство пустоты-сюй и полноты-ши» (*чу-чу цзун цы и сюй-ши* 处处总此一虚实), а через это вы достигне-



те таких высших уровней мастерства, которые выражаются фразами «все тело просачивается через пространство» (*цюань шэнь тоу кун* 全身透空) и «выпускать силу перед тем, как только [противник] выберет момент [для атаки]» (*фа юй цзи сянь* 发于机先).

На протяжении многих лет учитель целиком посвятил себя исследованиям, ставя эксперимент на самом себе. Свой опыт он объединил в целостную систему методов, при помощи которых, используя искусство тайцзицюань, можно «вскармливать жизнь», укреплять здоровье и одновременно повышать эффективность боевой техники. Система эта состоит из четырех видов мастерства тайцзицюань, а именно: «мастерство боевой техники-чжао» (*чжаогун* 着功), «мастерство расслабления-сун» (*сунгун* 松功), «мастерство внутренней силы-цзинь» (*цзиньгун* 劲功) и «мастерство управления энергией-ци» (*цигун* 气功). Эти четыре вида мастерства не просто составляют четыре отдельных направления тренировочного процесса, на самом деле они взаимосвязаны, и между ними существуют отношения «взаимоперехода», «взаимодополнения» и «взаимостимулирования». Если ими овладеть, то вы добьетесь эффекта, когда при небольшой затрате сил получите многократно превышающий возможное результат. Учитель, проводя свои исследования, пытался объяснить феномены высших уровней мастерства тайцзицюань при помощи теории воздействия «биологического электричества» (*шэньбудянь лилунь* 生物电理论).

Он также выдвинул несколько базовых положений, на основе которых тренировочный процесс искусства тайцзицюань может и дальше развиваться. Этими положениями являются: обогащение научными знаниями (*кэсюэхуа* 科学化), совершенствование прикладного аспекта (*шиюнхуа* 实用化), адаптация к современным условиям жизни (*шэнхохуа* 生活化), популяризация (*пуцзихуа* 普及化). Это значительно



ускорит повышение уровня мастерства, окажет более эффективное воздействие на процесс укрепления и оздоровления организма и тех его функций, которые обеспечат «вскармливание жизни» и позволят достичь долголетия. Вклад учителя У Тунаня в развитие китайского ушу состоит не только в том, как много людей стали его учениками и последователями, главное - это то, что он на стыке эпох указал реальное направление в развитии китайского боевого искусства, потому значение вклада всей его жизни в развитие тайцзицюань и ушу является воистину огромным и непреходящим.

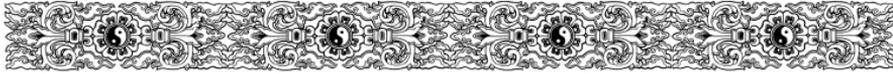
Учитель У Тунань был человек широкого круга энциклопедических знаний. Когда я беседовал с ним, то как будто отправлялся в плавание по огромному океану разного рода информации. Чтобы по-больше научиться чему-нибудь у этого умудренного опытом пожилого человека, я каждый день поджидал его у городских ворот в районе Сичжимэнь (西直门), и шел вместе с ним к месту занятий у Обсерватории (Тяньвэньгуань 天文馆), а после занятий провожал его до дома. Не знаю, сколько наших следов осталось на этом пути, сколько прозвучало слов и сколько шуток было отпущено. Все это происходило в самый разгар «культурной революции», в то время занятия в учебных заведениях совсем прекратились.

В этот период учитель помимо того, что обучал меня тренировочным комплексам тайцзицюань (*тайцзицюань лянъця* 太极拳练架), обоюдоострому мечу (*тайцзицзянь* 太极剑), сабле (*тайцзидао* 太极刀), прикладному малоамплитудному комплексу тайцзицюань (*тайцзицюань сяоця* 太极拳小架) и практикам внутреннего мастерства (*тайцзигун* 太极功), он также наставлял меня в изучении древнекитайского языка, китайской истории и философии, во всех подробностях растолковывал мне смысл трактатов «Лао-цзы», «Чжуан-



цзы» и других классических произведений. Он непрестанно говорил о том, что «чтобы стать человеком необходимо выработать в себе такие качества, как человеколюбие (*жэнь* 仁), справедливость (*и* 义), нормы приличия (*ли* 礼), устремленность к знаниям (*чжи* 智), верность (*синь* 信), необходимо стать прямым и честным (*чжэнчжи* 正直), воспитать в себе чувство добродетели (*даодэ* 道德)».

Вспоминаю, как-то раз учитель серьезно заболел и несколько дней не приходил на тренировки к Обсерватории. Я почувствовал, что пожилому учителю в его жизненных условиях приходится очень тяжело, попросил у родителей немного денег, купил двух жареных куренка, завернул их в газету и, укрыв их от посторонних глаз за пазуху пальто, чтобы не создавать проблем для находившихся «под надзором» учителя и его жены, тайком проник в маленькое, семь на восемь метров, жилище учителя. Я не ожидал, что мой таинственный вид вызовет у учителя подозрение. Он со всей строгостью сказал мне: «Мальш Ли, где ты украл этих кур, немедленно пойд и верни их хозяину». Я с обидой ответил: «Они не украдены, а куплены». Учитель в ответ спросил: «Ведь ты же еще школьник, на жизнь не зарабатываешь, откуда у тебя деньги»? Я, волнуясь, поторопился сказать: «Я увидел, что вы больны, и очень забеспокоился, эти деньги я попросил у отца». Услышав это, учитель с упреком в голосе сказал: «Взрослым людям очень нелегко дается зарабатывание денег, как же можно как попало транжирить их. Ты лучше побыстрее отнеси это домой!» Мне пришлось сказать, что это была идея моего отца, и поэтому пусть учитель оставит кур себе. Учитель только когда увидел, что я непреклонен в своем решении и ничего назад не заберу, через силу оставил принесенное. Через день учитель самолично пришел ко мне домой, чтобы поблагодарить моих родителей.



Ци Байши



Сюй Бэйхун

С тех пор учитель часто приходил к нам домой пообщаться с моим отцом. Отец прежде не одобрял мои занятия кулачным искусством, но после того, как познакомился с учителем, совершенно успокоился и уже совсем не тревожась в этом отношении вверил меня на его попечение. В то непростое время учитель не только обучал меня кулачному искусству, но, что самое главное, учил меня, как стать настоящим человеком.

Учитель помимо всего прочего был еще и профессиональным археологом, специалистом в области истории. Некогда он вместе с такими знаменитыми представителями китайской интеллигенции, как Ци Байши и Сюй Бэйхун¹, и другими преподавал в Пекинском специализированном институте искусств (Бэйпин ичжуань 北平艺专), а затем был назначен на должность консультанта в музейное учреждение «Императорского запретного города» (Гугун 故宫) и в

¹ Ци Байши (齐白石) (1864-1957 гг.), Сюй Бэйхун (徐悲鸿) (1895-1953 гг.) - великие китайские художники, деятели культуры и искусства (прим. пер.).



Запретный город «Гугун», здесь учитель У Тунань занимался исследованиями в области национальной керамики

Центральный Пекинский институт археологии и культурного наследия (Бэйцзин вэньу каогу 北京文物考古).

Особенно глубоко учитель разбирался в науке производства китайской керамики и даже написал книгу «Наука о китайской керамике» (Чжунго таоцысюэ 中国陶瓷学), предисловие к которой сделал сам великий художник Сюй Бэйхун. К слову сказать, до «культурной революции» учитель жил в доме номер 1 переулка Сяоань (晓安胡同) района Сичжимэнь. В восточном углу дома находилась специальная комната, в которой хранилась разного рода древняя керамическая утварь. Во время «культурной революции» цзаофани¹ все конфисковали и унесли неизвестно куда, все эти вещи пропали потом безвозвратно. Тот период жизни стал для учителя самым тяжелым. Но даже тяготы жизни не отвратили учителя от его исследований в области керамики.

¹ «Цзаофань пай» (造反派) — политическое движение «бунтарей», целью которых было поддержать Мао Цзэдуна в борьбе с интеллигенцией старого Китая (прим. пер.).



В те годы я постоянно сопровождал учителя по дороге к месту тренировок около городского Планетария. Как-то раз пожилой учитель вдруг остановился, поковырял своей тростью в земле, из которой торчал осколок какого-то керамического изделия, и попросил меня его выкопать. Хорошенько протерев осколок руками, он стал вертеть его и тщательно рассматривать. Затем, пряча осколок в карман словно какое-то необыкновенное сокровище, он стал без умолку рассказывать о трехцветной керамике династии Тан, об особенностях Сунской и Минской керамики, различных способах обжига и многом-многом другом. Я слушал его, одновременно понимая и не понимая, о чем идет речь, я силился хоть что-то запомнить, но голова была как в тумане. Еще я знал, что у учителя под кроватью лежал большой чемодан, до верху наполненный подобранными им в разных местах кусками древней керамики. При этом всегда находились люди, приходившие к нему за консультациями и приносявшие древние керамические изделия. Учитель с одного взгляда определял, какой эпохе эта вещь принадлежит и каким типом обжига она изготовлена.

В поздние годы старец У Тунань метафорически сравнивал производство керамики с процессом «плавильного совершенствования» (*сюлян* 修炼) в тайцзицюань, тогда он даже напевно декламировал посвященное этому стихотворение: «Везде и всегда для того, чтобы доискаться до секретов обжига знаменитых видов керамики, следует устремиться к корням [этого искусства], тогда во всей полноте обретешь великое множество прекрасно изготовленного керамического материала. Поначалу следует уразуметь следующее: чтобы обжиг удался, необходимо овладеть правильным использованием различных стадий интенсив-



ности огня¹ при обработке. После этого принцип смены «прилива-отлива» (*чоу-тянь* 抽添) [энергии-ци] при нагревании перенеси на [совершенствование] своего тела, тогда уже сможешь снаружи смело полагаться на прочность и сохранность своей «глазури», а внутри прослеживать бесконечные взаимопревращения огня и воды. «Вскармливание нагревом» (*вэньян* 温养) обеспечит завершенность труда и использование сосуда на тысячу лет, то есть ты сам станешь знаменитым произведением керамического искусства, которое останется на века».

Учитель всегда относился к людям с большим радушием и гостеприимностью, был очень доброжелателен и прост в общении. Несмотря на то, что он был выходец из богатой семьи, занимал высокое положение в обществе, обладал широким кругозором в различных областях знаний, преподавал во многих крупных университетах страны, таких, как Столичный педагогический университет (Цзин ши да сюэ тан 京師大學堂), Китайско-французский университет (Чжун-фа да сюэ 中法大學) и др., учитель никогда не кичился этим перед окружающими его людьми, как говорится, «будучи на верху служебного положения, не проявлял спеси к нижестоящим чиновникам, в отношениях с бедным человеком не проявлял гордыни». Он общался с каждым человеком, совершенно не обращая внимания на его общественный статус и ранг в сословной лестнице. Он часто цитировал мне слова Конфуция: «Если в пути нас трое, каждого из попутчиков я могу рассматривать в качестве учителя. Если вижу [в попутчике] доброе начало, я следую ему, если вижу

¹ Термин «фазы интенсивности огня» (*хохоу* 火候) традиционно использовался, как во «внутренней», так и во «внешней» алхимии. Во «внутренней» алхимии (*нэйдань* 內丹) под этим термином понималась интенсивность и глубина дыхательного процесса на разных стадиях «сплавильного совершенствования» человеческого тела (прим. пер.).



Университеты, где преподавал учитель У Тунань

[в нем] проявление чего-то недоброго, исправляю [возможность] этого [в себе]» (*Сань жэнь син, би ю во ши янь. Цзэ ци шаньчжэ эр цун чжи, ци бушаньчжэ эр гай чжи* 三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之). Он говорил: «Если ты поймешь смысл этих слов, будешь извлекать из этого пользу до конца жизни».

Среди тех людей, которые у него тренировались кулачному искусству, были рабочие, преподаватели, инженеры, артисты, писатели, художники, профессора, чиновники, безработные, иностранцы, старики, и ко всем учитель относился с одинаковым чувством человеколюбия и внимательности, никогда не рассматривал человека в зависимости от статуса или положения в обществе. Это благородство и духовная чистота учителя являлись теми качествами, о которых вспоминали все люди, когда-либо контактировавшие с ним. То же можно сказать о его товарищах по работе и тех, кто жил с ним по соседству, со всеми у него складывались добрые дружеские отношения. Всегда, когда благородный старец справлял день рождения, какие-либо праздники,



появлялся в разного рода организациях, или даже просто шел по дороге, покупал что-то на рынке, к нему часто приходили с подарками, его дом был полон традиционными парными полотнищами с написанными разными людьми благопожеланиями.

До сих пор все, кто когда-либо общался с учителем, вспоминают его с добрыми искренними чувствами, эти чувства остались и у тех врачей из госпиталя Фулиюань (福利院), которые незадолго до кончины учителя боролись за его жизнь. В этом плане я сам являюсь тем человеком, кто испытывает к нему наиболее глубокие чувства и кто получил от него столько добра. Когда учитель обучал меня кулачному искусству, это было самое трудное для него время, тогда даже найти еду составляло проблему. Однако, по причине того, что я был нищим школьником, не зарабатывающим себе на жизнь, он ни в каком виде не принимал от меня плату и в то же время системно, во всей полноте обучал меня искусству тайцзицюань, которое осталось во мне и которым я пользуюсь всю свою жизнь.

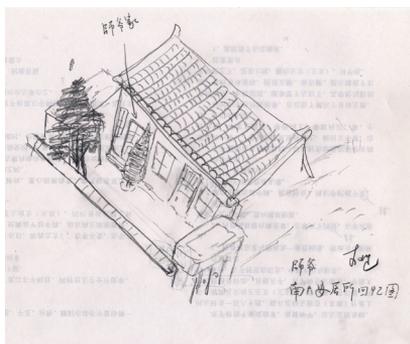
К концу жизни у учителя выработались очень специфические привычки по отношению к еде. Он взял за обычай меньше есть и больше «перекусывать». Каждый день рано утром на рассвете он съедал совсем небольшое количество пищи и отправлялся на тренировку. Примерно в 11 часов он обедал, а после обеда часа в 4 делал небольшой «перекус», вечером, часов в 7-8 устраивал небольшой ужин, а где-то около полуночи ему нужен был еще один маленький «перекус». Вообще, учитель любил есть мясо и пить вино, а еще ему нравилось курить трубку с крепким гуангунским табаком. Учитель часто рассказывал о том, что в молодые годы, каждый день во время тренировок он съедал большой скрученный в трубочку жареный блин с луком, со смоченным в соевом соусе мясом и другими ингредиентами,



учитель в шутку называл это «подзаправка горниста». Его заразительное, всегда позитивное состояние духа действовало на меня, как глоток чистой воды. Помню, как-то раз в 80-е годы я пришел к нему домой, учитель, поглаживая бороду, сказал: «Несколько дней назад приходили ко мне двое журналистов расспросить о секретах моего долголетия. Я им ответил, что всю жизнь любил есть много мяса, пить много вина и курить гуандунский табак. Но главный секрет моего долголетия не в этом, а в моих занятиях тайцзицюань. Ведь жизнь - это движение».

Учитель был мягким приветливым человеком с большими заслугами перед отечеством, великовозрастным сыном своей страны. В период «культурной революции» ему довелось пережить и взлеты и падения, в то время очень просто было полностью погубить свою карьеру. В 60-е годы в один из дней в его доме номер 1 в переулке Сяоань провели полную конфискацию имущества, свернули в тюки и вынесли все самые дорогие для него древние вещи, книги и рукописи, которые он собирал всю жизнь, в комнатах практически ничего не осталось. Кругом все было пусто, неожиданно на голой земле что-то блеснуло, учитель нагнул голову и увидел, что это была маленькая монетка, он подобрал ее и вдруг, закинув голову вверх, громко расхохотался. Его супруга от испуга даже подскочила, после чего взволнованно сказала: «Что с тобой, не стоит так переживать!» Но вопреки ее страхам к учителю быстро вернулось самообладание, и он спокойно промолвил: «Теперь у меня, можно сказать, появилось новое прозвище, отныне этот дом можно называть «величественным зданием для полуграмотных», а меня - владыкой парадных покоев для полуграмотных».

Но и в этом «величественном здании для полуграмотных» ему тоже не удалось сколько-нибудь пожить. Двух стариков выселили оттуда и заставили переехать в малень-



*Жилища, куда переселяли У Туняня,
нарисованные по воспоминаниям Ли Ляня*

кий домик номер 4 переулка Дицангъянь (地藏庵胡同) в районе Сичжимэньнэй (西直门内). Там был длинный узенький двор, а в доме учитель с женой занимали угловую комнату в самом дальнем его конце. Комната была размером всего 8-9 квадратных метров. Из мебели там было только две длинные скамьи, сколоченные вместе и образующие что-то типа небольшой кровати, старый, на тонких ножках, высокий чайный столик, один квадратный табурет и плетеное из бамбука кресло. За окном учитель собственноручно посадил маленькое деревце кипариса, которое на протяжении всех четырех сезонов года радовало глаз своими зелеными веточками и наполняло весь этот маленький темный дворик источником некой жизненной силы.

Однако, на этом дело не кончилось, учителя ожидали новые напасти, его заставили вообще выехать за пределы города и жить на территории большой сельской коммуны, неподалеку от старого буддийского монастыря «Чистой Земли» (Цзинтусы 净土寺). Учителя с супругой поселили в маленькую глинобитную хижину, наполовину вырытую в земле. Они жили на южной стороне образующих квадрат построек с таким же квадратным двором посередине. От-



личием от условий жизни в предыдущем жилище, было то, что на чайном столике возвышалась груда газет, которые учитель, всегда интересовавшийся положением в стране, собирал у кого только было возможно. За пределами двора росло большое дерево софоры японской, а на все четыре стороны простирались пшеничные поля.

Я каждый день приходил проведать стариков, а когда возвращался назад, они всегда провожали меня взглядом, наблюдая как я уходил по узенькой тропинке меж колосьев все дальше и дальше. До сих пор у меня перед глазами удаляющееся вдаль за поле дерево софоры на краю деревни в лучах закатного солнца и высокая фигура учителя с развевающейся на ветру длинной седой бородой, эта картина и сейчас часто всплывает в мозгу в океане моих воспоминаний. В таких вот неблагоприятных условиях, в самый горький период его жизни учитель написал стихотворение: «Белые облака друг за другом ушльвуют вдаль, изо дня в день беззаботно сияет голубое небо, абсолютно спокойный, уставший переживать старик сидит одиноко в величественном здании для полуграмотных».

После окончания «культурной революции» руководители центрального аппарата правительства стали с особым вниманием относиться к составляющим национальное богатство людям, долгие годы прозябавшим в ссылках на периферии и самых глухих местах страны. За учителем и его женой были специально посланы представители властей с предложением вернуться в столицу для продолжения работы в Пекинском отделении Палаты по изучению истории и культуры Китая (Бэйцзин вэнь-ши гуань 北京文史馆). Только тогда учитель смог переселиться в новую квартиру под номером 905 в доме 12 по улице Сюаньси (宣西), и жизнь стала постепенно меняться к лучшему.



В этой квартире учитель, склонившись над прослужившим ему полжизни чайным столиком, «пахал» на ниве написания исследовательских трудов. Теперь на этом столике возвышались горы новых черновых рукописей высотой в 60-70 сантиметров. Именно здесь им была надиктована книга «Исследования по тайцзицюань» (Тайцзицюань чжи яньцзю 太极拳之研究), здесь он написал такие труды, как «Суждение о родовой энергии» (Цзунци лунь 宗气论), «О четырех видах мастерства в тайцзицюань» (Гуаньюй тайцзицюань дэ сы чжун гун 关于太极拳的四种功) и многие другие работы, систематизирующе-направляющего, созидательного характера.

Здесь же учитель принимал бесчисленное множество гостей, как из Китая, так и из-за рубежа, в счастье и радости пролетали годы. Так продолжалось до конца 1988 года, когда по причине тяжелой болезни было решено поместить учителя в Первую городскую больницу Фулиюань в специальное отделение для пожилых людей. Перед тем, как отправиться в больницу, учитель с улыбкой «проверил» мое мастерство, повалив меня несколько раз на землю, так вышло, что это был последний раз, когда мы практиковали с ним «толкание руками» (*туйшоу* 推手).

До самого конца учитель не мог смириться с тем, что ему положено лежать на кровати, он предпочитал сидеть в кресле и принимать навещавших его гостей, при этом общался с ними, стараясь говорить бодрым веселым голосом. Особенный энтузиазм и воодушевление вызывали в нем разговоры о тайцзицюань. Глаза его загорались, макушка как обычно была «подвешена», корпус прямой, от него исходила неистощимая духовная сила. Те, кто ничего не знал о реальном состоянии его здоровья, думали, что болезнь не столь тяжела и по полдня проводили с ним в беседах. У меня при виде этого все сердце вскипало огнем, и я пытался



Учитель У Тунань незадолго до болезни



Учитель У Тунань с супругой у дверей больницы

уговорить учителя прилечь и отдохнуть. Но он сказал мне: «Тигры не умирают лежа на подстилке, человек смертен, но его Путь-*дао* уничтожить невозможно». За день до смерти учитель почувствовал, что жить ему на этом свете осталось совсем недолго. Он наказал мне завершить несколько важных дел и призвал меня настойчиво продолжать тренировки тайцзицюань.

На другой день рано утром, еще не было и восьми часов, я сидел в доме учителя и читал книгу. Внезапно раздался телефонный звонок, звонили из больницы Фулиюань, взволнованный голос произнес: «Достопочтенному учителю У совсем плохо, побыстрее привезите одежду для погребения». У меня закружилась голова и помутнело в глазах. Я спешно схватил заранее приготовленную одежду из тонкого шелка и сломя голову помчался в больницу. В палате уже было полным-полно людей, тут были врачи и медсестры в белых халатах. Моя жена и господин Лю Шоубэнь (刘守本) из Института истории и культуры Китая приехали незадолго передо мной и стояли, поддерживая под руки су-



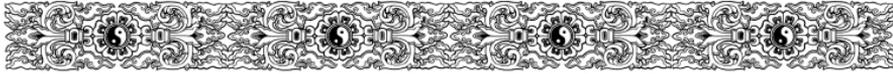
пругу учителя, глаза ее были полны слез. Она с любовью и лаской смотрела на человека, с которым более 80 лет делила вместе горести и радости жизни. А учитель лежал с совершенно спокойным выражением лица, словно только что уснул, вот так ушел от нас мастер, олицетворявший собой целую эпоху в развитии и распространении искусства тайцзицюань. В моем сердце навсегда запечатлелись его проникновенный голос и добрая улыбка.

После ухода учителя в мир иной, мы, те его наследники, которые в полной мере переняли боевую традицию тайцзицюань и плод исследований учителя - «мастерство тайцзи» (*тайцзигун* 太极功), продолжили передавать то мастерство, которому научились. Ученики У Тунаня старшего поколения мастера Ма Юцин (马有清) и Шэнь Баохэ (沈宝和), я, как представитель следующего поколения, стали широко распространять и популяризировать полученные знания не только в материковой части Китая, но и в Гонконге, Сингапуре, Японии, Чили, на Тайване, в Канаде и многих других странах, продолжили проводить глубокую исследовательскую работу, способствуя славе и процветанию великого дела нашего учителя.

2. Основные этапы жизненного пути учителя У Тунаня

По национальности учитель был монголом. Он происходил из рода Улахань (乌拉汗), носил имя Улабу (乌拉布), семья его была причислена к Левому знамени Харчинского хошуна Внутренней Монголии. Во время Синьхайской революции¹ принял китайский фамильный знак У (吴) и имя-

¹ Синьхайская революция произошла в 1911 году (прим. пер.).



У Тунань в возрасте 15 лет



У Тунань в возрасте 45 лет

мин Жунпэй (荣培), однако более известен под именем-цзы Тунань (图南)¹.

Он родился в 1884 году в семье военных высшего ранга. Его дед, мастер боевых искусств и заслуженный генерал князь Цзымин-гун (子明公) по имени Сянкуй (祥燿) имел первый из трех высших разрядов Цинской династии и относился к так называемой категории высших сановников, носивших саблю-дао при сопровождении императора и первых лиц империи (三品一等带刀护卫)². По причине того, что учитель в юности страдал от множества заболеваний,

¹ В традиционном Китае имя-мин (名) обычно дается детям при рождении родителями, а имя-цзы (字) ближе к прозвищу, оно присваивается в совершеннолетнем возрасте за проявленные достоинства личности (под этим именем чаще всего добивались известности) (прим. пер.).

² Монголы и маньчжуры принадлежат к одной этнической группе, захватившей в середине XVII века Китай и установившие династию Цин. Маньчжуры с великим почтением относились к своим некогда покорившим полмира сородичам монголам. Все государственные указы обычно составлялись на маньчжурском, монгольском и китайском языках (прим. пер.).



дедушка приказал его отцу - князю Лицюань-гуну (麗泉公) по имени Цинбинь (庆滨) начать обучение внука боевому мастерству.

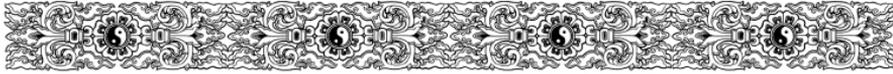
В 9 лет У Тунань «поклонился»¹ в качестве ученика известному мастеру тайцзицюань У Цзяньцюаню (吴鉴泉)² и приступил к изучению тренировочного комплекса (ляньцзя 练架), практике «толкания руками» (туйшоу 推手) и др. По прошествии 8-ми лет У Тунань «поклонился» еще и мастеру Ян Шаохоу (杨少侯)³, у которого в течение 4-х лет обучался прикладному боевому комплексу (юнцизя 用架) тайцзицюань, особой технике «мастерства тайцзи» (тайцзигун 太极功) и «толкания руками». Закончив обучение у этого мастера, У Тунань написал свой знаменитый «Речитатив о пространственной силе» (Линкунцзинь гэ 凌空劲歌). «Поклонился» У Тунань и еще одному знаменитому мастеру Чжан Цэ (张策)⁴, у которого более года постигал искусство владения саблей-дао направления тунбэй (通背). При этом

¹То есть совершил «обряд поклонения учителю как отцу» (бай шифу 拜师父), после которого его уже признавали в качестве «сына» и последователя У Цзяньцюаня (прим. пер.).

²У Цзяньцюань (1870-1942), маньчжурское имя Айшэн (爱绅) - основатель стиля У тайцзицюань, также являлся учеником мастера Сун Шумина (宋书名). У Тунань стал одним из первых учеников этого тогда еще молодого 24-х летнего мастера (прим. пер.).

³Ян Шаохоу (1862 - 1929) - внук основателя стиля Ян тайцзицюань Ян Лучаня (杨露禅) (1799-1872), У Тунань стал его учеником в 1901 году, за год до смерти отца У Цзяньцюаня - мастера Цюанью (全佑) (1834-1902) (прим. пер.).

⁴Чжан Цэ (1866-1934) - великий мастер стиля тунбэй, родился в семье мастеров ушу. По некоторым данным с 12-ти лет изучал тайцзицюань у сына Ян Лучаня - мастера Ян Цзяньхоу (杨健侯) (1839-1917), по другим - у Ян Баньхоу (杨班侯) (1837-1892). В 1933 году на 2-ом Всекитайском аттестационном турнире по национальному боевому искусству занимал должность заместителя главного судьи. Скоропостижно скончался в результате тяжелого заболевания (прим. пер.).



Чжан Цэ

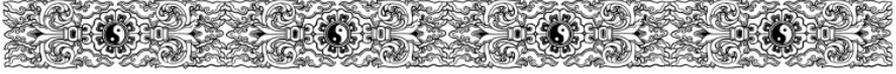


Обложка книги У Тунаня о сабле-дао

он объединил полученные знания с методами тренировки «мастерства тайцзи», после чего опубликовал книгу «Искусство сабли-дао Сюаньсюаня¹ на основе мастерства тайцзи внутреннего направления в кулачном искусстве» (Нэйцзяцюань тайцзигун Сюаньсюань дао 内家拳太极功玄玄刀). Впоследствии У Тунань проводил широкие исследования в области боевого мастерства различных школ и стилей ушу, что было отражено во многих его печатных работах.

В тот же период, когда учитель изучал кулачное искусство, он усердно учился на нескольких факультетах столичного Педагогического университета, кроме того, он постигал медицинскую науку у самого господина Ли Цзыюя (李子裕), главного врача особого медицинского заведения при императорском Дворе.

¹ Жалованное императором прозвище одного из создателей тайцзицюань - алхимика Чжан Саньфэна (张三丰) (прим. пер.).



Где-то в конце императорского правления под девизом «Гуансюй» (光绪)¹ учитель получил в дар от своего друга Чжан Сими́на (张熙铭) древний трактат под названием «Суждение об истоках школ мастерства тайцзи, передаваемое в семьях клана Сун» (Сун ши цзя чуань тайцзигун чжипай юаньлю лунь 宋氏家传太极功支派源流论) (это такой же трактат, который хранился у мастера Сун Шумина, с небольшим только различием в названии - «Суждение Сун Юаньцяо об истоках школ мастерства тайцзи» (Сун Юаньцяо тайцзигун чжипай юаньлю лунь 宋远桥太极功支派源流论)). В 1916 году, когда на специальных курсах при Пекинском обществе физической культуры (Бэйпин тийой цзянсисо 北平体育讲习所) началось преподавание боевых искусств мастерами тайцзицюань, У Туань переписал от руки 6 копий этого трактата, которые подарил таким учителям, как Сюй Юйшэн (许禹生)², У Цзяньцюань, Ян Шаохоу, Цзи Цзысю (纪子修)³, Лю Цайчэнь (刘彩臣)⁴, Лю Эньшоу (刘恩寿).

Где-то в 1920-ом году учителя в качестве преподавателя направили в Пекинское начальное учебное заведение «Ваньань» (万安) в районе Сишань (西山). Неподалеку от этого учебного заведения располагалась одна из четырех так называемых «княжеских резиденций» (Сыванфу 四王府), в

¹ Годы императорского правления под девизом «Гуансюй» - с 1875 по 1908 гг. По некоторым данным именно в последний год этого правления У Туань получил в подарок трактат (прим. пер.).

² Другое имя Сюй Лунхоу (许龙厚) (1878-1945) - заместитель директора Национальной школы боевых искусств, ученик ученика основателя стиля багуачжан Дун Хайчуаня (董海川) (1813-1882) - Лю Фэнчуня (刘凤春) (1852-1922) и сына Ян Лучаня - Ян Баньхоу (прим. пер.).

³ Другое имя Цзи Дэ (纪德) (1845-1922) - ученик одного из трех лучших учеников Ян Лучаня - Линшаня (凌山) (прим. пер.).

⁴ Другое имя Лю Вэньхай (刘文海) (1853-1938) - ученик отца У Цзяньцюаня - мастера Цюанью (全佑) (1834-1902) (прим. пер.).



окрестностях которой проживали потомки бывшей знати. Потому и удалось учителю познакомиться там с господином Чжан Боюнем (张伯允) - потомком знаменитого Чжан Фэнци (张凤歧)¹, заведовавшим производством соевых пряностей в лавке под названием «Небесный промысел» (Тяньи 天义)² (именно у него в доме по приезду в Пекин остановился Ян Лучань и обучал его семью кулачному искусству). Между двумя потомками элиты старого общества сложились очень близкие, доверительные отношения. От господина Чжана У Тунань получил множество материалов о Ян Лучане и о методах преподавания им кулачного искусства, среди этих материалов - «Записки по свежим следам [тренировок] семьи Чжан» (Чжан ши суйби 张氏随笔) (хозяин заведения «Небесный промысел» Чжан Фэнци и его «главный технолог» производства соевых пряностей Хоу Дэшань (侯德山) вместе учились у Ян Лучаня кулачному искусству и вели об этом подробные записи), все это, к сожалению, пропало в годы «культурной революции».

В период преподавания в Пекинском начальном учебном заведении «Ваньань» в 1924 году учитель начал писать книгу «Тайцзицюань» (Тайцзицюань 太极拳), первоначальное название ее было «Мастерство тайцзи У Тунаня» (У Тунань тайцзигун 吴图南太极功). Первый черновой вариант книги У Тунань подарил своему учителю У Цзяньцюаню, но тут как раз в Пекине и Нанкине начались военные действия и книгу так и не удалось напечатать (см. предисловие к книге

¹ Родственник начальника столичного Ведомства наказаний, который улаживал «дело Ян Лучаня» по ходатайству его ученика У Юйсяна (武禹襄) (1812-1880), спровоцировавшего поединок своего учителя с возглавлявшим местную буддийскую общину шаолиньским монахом. В результате боя монах погиб (прим. пер.).

² Продукция этого заведения во времена Цинской династии каждый день поставлялась ко Двору вдовствующей императрицы Цыси (慈禧太后) (1835-1908) (прим. пер.).



«Национальное боевое искусство тайцзицюань в научном изложении» (Кэсюэжуа дэ гошу тайцзицюань 科学化的国术太极拳) господина Чжао Жуньтао (赵润涛)).

В октябре 1928 года У Тунань вместе с У Цзяньцюанем поехали в Нанкин на 1-й Всекитайский аттестационный турнир по национальному боевому искусству (Ди и цзе цюаньго ушу гокао 第一届全国武术国考) (к сожалению по окончании предварительных соревнований учитель серьезно заболел и не смог принять участия в основной части программы). После этого учитель был направлен в провинцию Чжэцзян для преподавания в средних учебных заведениях города Наньсюнь (南浔), и примерно в это же время вышла в свет его книга «Национальное боевое искусство тайцзицюань в научном изложении». В 1935 году в период работы в Объединенном Всекитайском комитете по развитию национального боевого искусства, базировавшемся в Нанкине (Наньцзин цюаньго гошу тунъи вэйюаньхуй 南京全国国术统一委员会) ему удалось издать еще две книги: «Искусство сабли-дао Сюаньсюаня на основе мастерства тайцзи внутреннего направления в кулачном искусстве» и «Обоюдоострый меч-цзянь искусства тайцзи» (Тайцзицзянь 太极剑). А в 1937 году вышла еще одна большая книга - «Общее суждение о национальном боевом искусстве» (Гошу гайлунь 国术概论).

В конце 20-х годов уже после Всекитайского аттестационного турнира по китайским боевым искусствам (Цюаньго ушу гокао 全国武术国考) учителю У Тунаню была присвоена профессорская степень для работы в качестве специалиста в Центральной школе национального боевого искусства (Чжунъян гошу гуань 中央国术官), а затем по этой же специализации «национальное боевое искусство» его назначили профессором в Центральный научно-исследовательский институт физической культуры (Чжунъян тиюй



чжуанькэ сюэсяо 中央体育专科学校). Однако помимо занятий боевыми искусствами учитель проводил серьезные научные исследования в области археологии и древней науки производства керамики, с целью получения материалов для исследования он объездил множество мест, где при помощи различных видов обжига производили знаменитые изделия керамического искусства. Во время своих путешествий он также посещал такие связанные с историей тайцзицюань места, как Уданские горы, деревню Чэньцзягоу и многие другие, что позволило ему собрать большое количество исторических записей и разного рода свидетельств относительно истории возникновения и развития этого вида кулачного искусства. По результатам этих исследований У Тунань написал труд «Об исторических личностях, внесших вклад в создание искусства тайцзицюань (Тайцзицюань лидай минцзя чжи цзаои 太极拳历代名家之造诣). В этой работе история и содержание искусства тайцзицюань скрупулезно рассмотрены самым тщательным образом.

В 30-40-ые годы учитель вел обширную преподавательскую деятельность в таких учебных заведениях, как Китайско-французский государственный политехнический институт (Чжун-фа голи гунсюэюань 中法国立工学院), Нанкинский центральный университет (Наньцзин чжуньян дасюэ 南京中央大学), Северо-западный объединенный университет (Си-бэй лян да 西北联大), Северо-западный политехнический институт (Си-бэй гунсюэюань 西北工学院) и др.

После «освобождения»¹, учитель вместе с такими знаменитыми деятелями культуры и искусства, как Ци Байши и Сюй Бэйхун², вел преподавание в Пекинском специализи-

¹ Имеется ввиду 1949 год - год создания КНР под руководством коммунистической партии страны (прим. пер.).

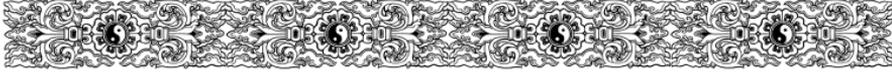
² См. комментарий выше (прим. пер.).



рованном институте искусств, где возглавлял кафедру керамического искусства. Тогда же им была написана книга «Наука о китайской керамике», предисловие к которой и каллиграфическое написание названия были выполнены самим великим художником Сюй Бэйхуном, однако эта книга, к сожалению, так и не была издана.

После образования Китайской Народной Республики учитель еще занимал такие посты, как член специального совета Пекинского музейного учреждения «Императорский запретный город» и руководитель отдела по охране памятников старины и ценностей столичных музеев. В 50-60-е годы к этому добавились такие должности, как член Научного общества по изучению боевого искусства ушу Китая (Чжунго ушу сюэхуй вэйюань 中国武术学会委员), член Всекитайского научного общества по изучению боевого искусства ушу при высшем Совете по физической культуре (Цюаньго тиюй кэсюэ ушу сюэхуй вэйюань 全国体育科学武术学会委员), заместитель председателя Пекинской ассоциации боевых искусств (Бэйцзинши ушу сехуй фучжуси 北京市武术协会副主席), в этих организациях У Туань неоднократно принимал участие как в исследовательских проектах, так и в работе по реорганизации китайского ушу, подготовке научных и спортивных кадров, разного рода учебных пособий.

Во время «культурной революции» по причине того, что в годы до создания КНР У Туань занимал высокие государственные должности, его подвергли репрессиям и конфискации всей имеющейся у него собственности (в середине 70-х годов лишь небольшая часть домашнего имущества была возвращена, что же касается редких книг, черновиков и рукописей, все это пропало бесследно). Несколько раз его заставляли менять место жительства, в конце концов, выселили за пределы города в одну из сельских коммун. Но



Уланьфу

несмотря на тяжелые, почти невыносимые условия жизни, учитель продолжал работать на благо общества, именно тогда им были написаны книга «Мастерство расслабления искусства тайцзи» (Тайцзи сунгун 太极松功) и большая часть из опубликованных позднее статей.

По прошествии десяти лет «хаоса культурной революции», о бедственном положении учителя узнал товарищ Уланьфу (乌兰夫)¹ и немедленно послал специальных представителей властей с предложением У Тунаню и его жене Лю Гуйчжэнь (刘桂贞) вернуться в столицу для продолжения работы в Пекинском отделении Палаты по изучению истории и культуры Китая (Бэйцзин вэнь-ши гуань 北京文史馆).

¹ Уланьфу (1906-1988) - монгол, по прозвищу «монгольский князь» (Мэнгуван 蒙古王), видный военачальник народной армии Китая и крупный политический деятель КПК (вступил в партию в 1925 году). Руководитель автономного округа Внутренняя Монголия, заместитель председателя Постоянного комитета Всекитайского собрания народных представителей (прим. пер.).



Председатель Сю Цай поздравляет учителя У Тунаня со столетним юбилеем

Второго февраля 1984 года председатель Ассоциации ушу Китая (Чжунго ушу сехуй чжуси 中国武术协会主席) Сю Цай (徐才), заместитель мэра Пекина (Бэйцзинши фушичжан 北京市副市长) Сунь Фулин (孙孚凌), а также руководители организации «Объединенный фронт» (Тунчжаньбу 统战部)¹ прибыли в Пекинское отделение Палаты по изучению истории и культуры Китая специально для того, чтобы поздравить учителя со столетним юбилеем и вручить ему почетное именное шелковое знамя с надписью «Светоч боевого искусства ушу» (Ушу чжи гуан 武术之光), тем самым выразив признательность перед заслугами У Тунаня в мире боевых искусств.

В апреле месяце того же года учитель был приглашен для участия в Международном форуме по искусству тайцзицюань в городе Ухань, где выступал и в демонстрацион-

¹ Организация «Объединенный фронт» сформирована из представителей различных демократических партий и народных движений, призванных способствовать объединению всех слоев населения страны для достижения целей, которые ставит перед ней Коммунистическая партия Китая (прим. пер.).



ной программе и научно-дискуссионной, прочитав почти трехчасовой доклад на тему «О четырех видах мастерства в тайцзицюань» (Гуаньюй тайцзицюань дэ сы чжун гун 关于太极拳的四种功), в котором подробно, с научной точки зрения представил уровни совершенствования мастерства в искусстве тайцзицюань. За это выступление и за вклад в исследование и развитие боевых искусств Ассоциация ушу Китая вручила учителю «Премия за преподавательскую деятельность в области ушу» (Ушу цзяоюй цзян 武术教育奖). В том же году учитель завершил диктовку книги «Исследования в области тайцзицюань» (Тайцзицюань чжи яньцзю 太极拳之研究), которая вышла в Гонконге в крупнейшем издательстве «Шанъу иньшугуань» (商务印书馆).

Летом 1987 года и весной 1988 года он также приглашался для участия во Всекитайской научной конференции по вопросам исследования и развития ушу, на первом китайско-японском фестивале по обмену опытом в области искусства тайцзицюань (последний проводился в столичном Институте физической культуры 首都体育馆). В 1988 году Китайским международным объединенным комитетом по ушу (Чжунго гоцзи ушу цзецзу вэйхуй 中国国际武术节组委会) учителю У Тунаню была вручена «Премия за заслуги в области ушу» (Ушу гунсянь цзян 武术贡献奖). Десятого ян-



Поздравление господина Сунь Фулина



На конференции в г.Ухань



Похороны У Тунаня. Пекинское отделение Палаты по изучению истории и культуры Китая устроило постоянную экспозицию, посвященную его жизни и деятельности. 1989

варя 1989 года в возрасте 105-ти лет У Тунань скончался в Первой пекинской больнице Фулиюань от сердечной недостаточности вследствие воспаления легких.

Учитель У Тунань родился в конце правления Цинской династии в семье военных высшего ранга. В связи с благоприятными жизненными обстоятельствами имел доступ в так называемые «княжеские резиденции» (*ванфу* 王府), по этой причине он достаточно подробно знал все перипетии приезда семьи Ян в столицу и все о методах преподавания тайцзицюань в «княжеских резиденциях». Он также владел полным собранием записей о процессе изучения тренировочного и прикладного комплексов семьи Ян. Кроме того, он получил прямую традицию от таких родоначальников двух школ тайцзи, как мастера Ян Шаохоу и У Цзяньцюань, освоил законченную систему тренировки мастерства тайцзи (*тайцзигун* 太极功), в совершенстве овладел техникой кулачного искусства семьи Сун (宋), описанной в ее «Хроникальных записях»¹.

¹ По сообщению мастера Ма Юцина, старшего ученика У Тунаня, учитель получил эту технику непосредственно от мастера Сун Шумина (宋书名), являвшегося потомком рода Сун (прим. пер.).



Уже в ранние годы жизни учитель занимался преподавательской деятельностью в таких научно-исследовательских структурах, связанных с национальным боевым искусством Китая, как спецкурсы при отделении Пекинского общества физической культуры (Бэйпин тиюй цзянхисо 北平体育讲习所) и в Центральной школе национального боевого искусства (Чжунъян гошу гуань 中央国术官). По прошествии определенного времени он продолжил преподавание теории и практики национального боевого искусства в таких крупных учебных заведениях, как Центральный научно-исследовательский институт физической культуры (Чжунъян тиюй чжуанькэ сюэсяо 中央体育专科学校), Северо-западный объединенный университет (Си-бэй лянъ да 西北联大).

После «освобождения», уже в «новом Китае» до конца жизни учитель не прекращал своей преподавательской и исследовательской работы в области китайского боевого искусства. Поэтому вне зависимости, касается ли это технической стороны искусства тайцзицюань, теоретической или широкого спектра знаний в других областях, все, что он делал, можно с полной уверенностью назвать выдающимся, из ряда вон выходящим трудом, который в отношении развития китайского ушу воистину превышает вклад многих других людей. Именно по этой причине на родине и зарубежом его величают почетным званием «корифей мира тайцзи» (*тайцзи тайдоу* 太极泰斗), то есть признают первым авторитетом в данной области. А японские специалисты в искусстве тайцзицюань называют его «свидетелем ста лет развития тайцзицюань». Что касается такого знаменитого мастера боевых искусств, повидавшего два века хода исторического процесса, несколько эпох в развитии общества, если мы не оценим в полной мере плодов исследовательской работы всей его жизни, не продолжим передавать и развивать его традицию, это будет большой потерей для



всех. При жизни учитель У Тунань четко определил кредо своего отношения к истории и научно-исследовательской работе: «не возводить напраслину на людей древности, не обманывать современников и не наносить ущерба потомкам» (у юаньван гужэнь, у циянь цзиньжэнь, у ихай хоужэнь 勿冤枉古人, 勿欺骗今人, 勿贻害后人). С этой точки зрения я пытаюсь разобраться в том, каким в реальности был учитель, и познакомиться с ним широкий круг людей. Только так я смогу выразить все свое почтение и признательность учителю У Тунаню.



Автор книги Ли Лянь с женой У Тунаня г-жой Лю Гуйчжэнь у могилы учителя





Содержание

Предисловие автора.

Предисловие переводчика.

«Корни и крона удались на славу, плоды обильны и благодатны» (вспоминая знаменитого мастера боевых искусств, долгожителя мира тайцзи господина У Тунаня).

Глава 1. Господин У Тунань, которого я знал.

Глава 2. Основные этапы жизненного пути учителя У Тунаня.

Часть первая.

Заслуги людей, стоявших у истоков искусства тайцзицюань.

Глава 1. Начало традиции - «Хроникальные записи семьи Сун».

Глава 2. Сюй Сюаньпин и его искусство «37-ми позиций».

Глава 3. «Преждеднеебесное кулачное искусство» Ли Даоцзы.

Глава 4. Горы Удан, Чжан Саньфэн и искусство тайцзицюань.

Глава 5. Ван Цзунъюэ и его «Суждение о тайцзицюань».

Глава 6. Мастера Цзян Фа и Чэнь Чансин.

Глава 7. Утерянные сведения о жизнедеятельности мастера Ян Лучаня.

Часть вторая.

Теоретические положения относительно прикладного комплекса искусства тайцзицюань.



Глава 1. Подлинная традиция прикладного комплекса тайцзицюань.

Глава 2. Краткое изложение основных положений прикладного комплекса тайцзицюань.

1. Точность движений и четкость ритма.
2. «Расслабление-погруженность» всего тела и «легкость-подвижность» в движении.
3. Риск в использовании позиций и кратковременность их выполнения.
4. «Мягкость» и «жесткость» друг друга стимулируют, «пустота» и «полнота» сменяют друг друга.
5. Основная цель прикладного комплекса: «отбросить технические приемы и устремиться к внутренней силе-цзинь».
6. Дыхание и перемещение энергии-ци в прикладном комплексе.
7. Различные виды «внутренней силы-цзинь» в прикладном комплексе.
8. Наставление из «десяти иероглифов» учителя У Туаня.

Глава 3. Стойки, положения рук и ног в тайцзицюань.

1. Способы использования кулака.
 - 1) Прямой кулак (*чжэн цюань* 正拳).
 - 2) Перевернутый кулак (*фаньцюань* 反拳).
 - 3) Вертикальный кулак (*лицюань* 立拳).
 - 4) Кулак, обращенный вверх (*янцюань* 仰拳).
 - 5) Кулак, обращенный вниз (*фуцюань* 俯拳).
 - 6) Кулак по горизонтали (*хэнцюань* 横拳).
 - 7) Вбивающий кулак (*цзайцюань* 栽拳).
 - 8) Кулак в виде щепоти (*цяцюань* 掐拳).
2. Способы использования ладони.



- 1) Прямая ладонь (*чжэнчжан* 正掌).
- 2) Вертикальная ладонь (*личжан* 立掌).
- 3) Горизонтальная ладонь (*пинчжан* 平掌).
- 4) Свисающая ладонь (*чуйчжан* 垂掌).
- 5) Восходящая ладонь (*ляочжан* 撩掌).
- 6) Поддерживающая ладонь (*точжан* 托掌).
- 7) Надавливающая ладонь (*аньчжан* 按掌).
- 8) Отсекающая ладонь (*цечжан* 切掌).
- 9) Ладонь, обращенная вверх (*янчжан* 仰掌) и ладонь, обращенная вниз (*фучжан* 俯掌).

3. Способы использования ног и стоп.

- 1) Поднятие ноги (*ти туй* 提腿).
- 2) Раздельно бьющие стопы (*фэньцзяо* 分脚).
- 3) Пинок стопой (*тицзяо* 踢脚).
- 4) Лягание стопой (*дэнцзяо* 蹬脚).
- 5) Круговой удар ногой (*байляньтуй* 摆莲腿).
4. Стойки
- 1) Ровная стойка (*пинсинбу* 平行步).
- 2) Стойка «лука и стрелы» (*гуницзяньбу* 弓箭步).
- 3) Стойка с «опустошенной» ногой (*сюйбу* 虚步).
- 4) Стойка «на лошади» (*мабу* 马步) или же стойка «наездника» (*цимабу* 骑马步).
- 5) Стойка «с перекрестом ног» (*цзяочабу* 交叉步).
- 6) Стойка с «припаданием вниз» (*сяпубу* 下仆步).
- 7) Стойка с «поперечно поставленной паховой областью» (*хэнданбу* 横裆步).
- 8) Стойка «сплетенных ветвей» (*ляньчжибу* 连枝步).

Часть третья.

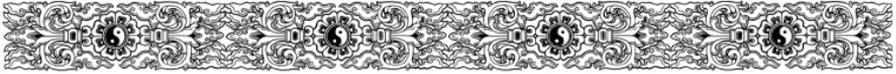
Описание движений прикладного комплекса тайцзицюань мастера Ян Шаохоу и пояснения к их выполнению.



Глава 1. Разъяснение относительно пространственной ориентации при выполнении прикладного комплекса.

Глава 2. Названия и последовательность выполнения позиций комплекса.

1. Позиция «тайцзи» (*тайцзи ши* 太极势).
2. Ухватить воробья за хвост (*лань цюэ вэй* 揽雀尾).
3. Хлестнуть кнутом (*дань бьянь* 单鞭).
4. Верхняя позиция с поднятой рукой (*ти шоу шан ши* 提手上势).
5. Белый журавль расправляет крылья (*бай хэ лян чи* 白鹤亮翅).
6. «Обвести колено в стойке *аобу*» (*лоу си ао бу* 搂膝拗步).
7. Руки играют на пипа (*шоу хуй пипа* 手挥琵琶).
8. Отвести руку и ударить кулаком (*бань-лань чуй* 搬拦捶).
9. [Створки] как будто прикрыты (*жу фэн сы би* 如封似闭).
10. Обхватить тигра и вернуть [его] на гору (*бао ху гуи шань* 抱虎归山).
11. «Ухватить воробья за хвост» по-диагонали (*се лань цюэ вэй* 斜揽雀尾).
12. Следить за ударом кулака из-под локтя (*чжоу ди кань чуй* 肘底看捶).
13. Обезьяна пятится назад (*дао нянь хоу* 倒撵猴).
14. Позиция «полет по-диагонали» (*се фэй ши* 斜飞势).
15. Верхняя позиция с поднятой рукой (*ти шоу шан ши* 提手上势).
16. Белый журавль расправляет крылья (*бай хэ лян чи* 白鹤亮翅).
17. «Обвести колено в стойке *аобу*» (*лоу си ао бу* 搂膝拗步).
18. Игла во дне моря (*хай ди чжэнь* 海底针).
19. Гора сквозь всю спину (*шань тун бэй* 山通背).



20. Удар кулаком со смещением корпуса (*пе шэнь чуй* 撇身捶).

21. С шагом назад «отвести руку и ударить кулаком» (*туй бу бань-лань чуй* 退步搬拦捶).

22. С шагом вперед выполнить позицию «ухватить воробья за хвост» (*шан ши лань цюе вэй* 上势揽雀尾).

23. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).

24. Круговое движение рук (*юнь шоу* 云手).

25. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).

26. Конный разведчик взирает с высоты вправо (*ю гао тань ма* 右高探马).

27. Удар носком стопы вправо (*ю фэнь цзяо* 右分脚).

28. Конный разведчик взирает с высоты влево (*цзо гао тань ма* 左高探马).

29. Ударить стопой влево (*цзо фэнь цзяо* 左分脚).

30. Развернуть корпус и лягнуть пяткой (*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚).

31. С шагом вперед нанести вбивающий удар кулаком (*цзинь бу цзай чуй* 进步栽捶).

32. Развернув корпус «нанести удар кулаком со смещением корпуса» (*фань шэнь пе шэнь чуй* 翻身撇身捶).

33. Две стопы взмывают вверх (*эр ци цзяо* 二起脚).

34. Распахнув накидку, лягнуть пяткой (*пи шэнь дэн цзяо* 披身踢脚).

35. Развернув корпус, лягнуть пяткой (*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚).

36. Отвести руку и ударить кулаком (*бань-лань чуй* 上步搬拦捶).

37. «[Створки] как будто прикрыты» (*жу фэн сы би* 如封似闭).

38. «Обхватить тигра и вернуть [его] на гору» (*бао ху гуи шань* 抱虎归山).

39. «Хлестнуть кнутом» по-диагонали (*се дань бянь* 斜单鞭).



40. «Дикая лошадь трясет гривой» (*е ма фэнь цзун* 野马分鬃).
41. Нефритовая дева прядет (*юй нюй чуань со* 玉女穿梭).
42. С шагом вперед выполнить позицию «ухватить воробья за хвост» (*шан ши лань цюе вэй* 上势揽雀尾).
43. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).
44. Круговое движение рук (*юнь шоу* 云手).
45. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).
46. Нижняя позиция (*ся ши* 下势).
47. Золотой петушок стоит на одной ножке (*цзинь цзи ду ли* 金鸡独立).
48. Обезьяна пятится назад (*дао нянь хоу* 倒撵猴).
49. Позиция «полет по-диагонали» (*се фэй ши* 斜飞势).
50. Верхняя позиция с поднятой рукой (*ти шоу шан ши* 提手上势).
51. «Белый журавль расправляет крылья» (*бай хэ лян чи* 白鹤亮翅).
52. «Обвести колено в стойке аобу» (*лоу си ао бу* 搂膝拗步).
53. «Игла во дне моря» (*хай ди чжэнь* 海底针).
54. «Гора сквозь всю спину» (*шань тун бэй* 山通背).
55. Удар кулаком со смещением корпуса (*пе шэнь чуй* 撇身捶).
56. С шагом вперед отвести руку и ударить кулаком (*шан бу бань-лань чуй* 上步搬拦捶).
57. С шагом вперед выполнить позицию «ухватить воробья за хвост» (*шан ши лань цюе вэй* 上势揽雀尾).
58. «Хлестнуть кнутом» (*дань бянь* 单鞭).
59. Круговое движение рук (*юнь шоу* 云手).
60. «Хлестнуть кнутом» (*дань бянь* 单鞭).
61. Хлопнуть по лицу ладонью (*пу мянь чжан* 扑面掌).
62. Круговой удар стопой с перекрещиванием рук (*ши цзы бай лань* 十字摆莲).
63. Прямой удар кулаком в пах (*чжи дан чуй* 指裆捶).



64. С шагом вперед выполнить позицию «ухватить воробья за хвост» (*шан ши лань цюе вэй* 上势揽雀尾).

65. «Хлестнуть кнутом» (*дань бянь* 单鞭).

66. Нижняя позиция (*ся ши* 下势).

67. Шагнуть вперед в стойку «семи звезд» (*шан бу ци син* 上步七星).

68. Отступить в стойку «верхом на тигре» (*туй бу куа ху* 退步跨虎).

69. Развернув корпус, нанести круговой удар ногой с хлопком по стопе обеими ладонями (*чжуань шэнь шуан бай лань* 转身双摆莲).

70. «Натянуть лук и выстрелить в тигра» (*вань гун шэ ху* 弯弓射虎).

71. Удар кулаками с раскачкой (*юдан чуй* 游荡捶).

72. «Плавающий дракон забавляется с водой» (*ю лун си шуй* 游龙戏水).

73. Позиция «совок для мусора» (*боцзи ши* 簸箕势).

74. Единение *тайцзи* (*хэ тайцзи* 合太极).

Глава 3. Рисунки и пояснения к движениям прикладного комплекса.

Глава 4. Некоторые правила в помощь изучающим прикладной комплекс тайцзицюань.

1. Предисловие.

2. Советы относительно тренировки различных позиций.

Глава 5. Краткие наставления мастера У Тунаня относительно методов тренировки мастерства тайцзицюань.

1. Методы тренировки рук (*шоу фа* 手法).

1) Метод точечного тычка (*дянь фа* 点法).

2) Метод удара (*цзи фа* 击法).



- 3) Метод толчка (*туй фа* 推法).
 - 4) Метод давления (*ань фа* 按法).
 - 5) Метод «подвешивания» (*гуа фа* 挂法).
 - 6) Метод подцепа (*дяо фа* 刁法).
 - 7) Метод «крюка» (*гоу фа* 钩法).
 - 8) Метод встряхивания (*доу фа* 抖法).
 - 9) Метод хлесткости (*тань фа* 弹法).
2. Методы тренировки ног (*туй фа* 腿法).
- 1) Методы тренировки бедер (*куа фа* 胯法).
 - а. Поднятие и вращение бедра вперед (*куа цянъ ти цзюй* 胯前提举).
 - б. Поднятие и вращение бедра назад (*куа хоу ти цзюй* 胯后提举).
 - в. Поднятие и вращение бедра вовнутрь (*куа нэй ти цзюй* 胯内提举).
 - г. Поднятие и вращение бедра вовне (*куа вай ти цзюй* 胯外提举).
 - 2) Методы тренировки коленей (*пань си фа* 盘膝法).
 - а. Вращение в колене вовнутрь (*нэй пань фа* 内盘法).
 - б. Вращение в колене вовне (*вай пань фа* 外盘法).
 - 3) Методы тренировки стоп (*цзяо фа* 脚法).
 - а. Метод пинка носком стопы (*ти фа* 踢法).
 - б. Метод надавливания носком стопы (*цай фа* 踩法).
 - в. Метод толкания центром стопы (*та фа* 踏法).
 - г. Метод лягания пяткой стопы (*дэн фа* 蹬法).

Часть четвертая.

Важнейшие положения теории и практики тайцзицюань.

Глава 1. Учение о принципе «Предельности-тайцзи» (*тайцзи сюэши* 太极学说) и кулачное искусство тайцзицюань.



1. Теория «Предельности-тайцзи» (*тайцзи лилунь* 太极理论) и кулачное искусство тайцзицюань.

2. Схема «Великого предела» (*тайцзиту* 太极图) патриарха Чэнь Туаня и связь ее с «мастерством тайцзи» (*тайцзигун* 太极功).

3. «Рыбки» первоначал *инь* и *ян* (*инь-ян юй* 阴阳鱼) на схеме «Великого Предела» и внутреннее содержания кулачного искусства тайцзицюань.

1) «Противоположность» (*дуйли* 对立) первоначал *инь* и *ян*.

2) «Взаимоукорененность» (*хугэнь* 互根) первоначал *инь* и *ян*.

3) «Рост и сокращение» (*сяо-чжан* 消长) первоначал *инь* и *ян*.

4) «Взаимостабилизация» (*сяндуй вэньдин* 相对稳定) первоначал *инь* и *ян*.

5) «Неразделимость» (*усянь кэ фэнь* 无限可分) первоначал *инь* и *ян*.

4. «Предельность-тайцзи» есть очевидная реальная субстанция (*чжаожань бу мэи дэ бэньти* 昭然不昧的自体) внутри «Беспредельности-уцзи».

Глава 2. Краткие требования к положению тела в практике тайцзицюань.

1. Ослабить шею, усилить макушку (*сюй лин дин цзинь* 虚领顶劲).

2. «Центрированность» и прямое положение тела (*ли шэнь чжунчжэнь* 立身中正).

3. Энергия-ци погружена в область *даньтянь* (*ци чэнь даньтянь* 气沉丹田).

4. «Вобрать грудь, растянуть спину» (*хань сюн ба бэй* 涵胸拔背).

5. «Погрузить плечи вниз и свесить локти» (*чэнь цзянь чжуй чжоу* 沉肩坠肘).



6. «Свернуть пах вовнутрь, поджать ягодичцы» (*ли дан ху тунь* 裹裆护臀).

7. «Растянуть пальцы, выпятить центр ладони» (*чжань чжи ту чжан* 展指凸掌).

8. «Нужно складываться в бедрах» (*куа яо чжэде* 胯要折叠).

9. «Раскрепощение заключено в коленях» (*цзун чжи юй си* 纵之于膝).

10. «Отталкиваться стопами» (*дэн чжи юй цзу* 蹬之于足).

Глава 3. «Центрирование» (*чжундин* 中定) в искусстве тайцзицюань.

Глава 4. Понятие «расслабления» (*сун* 松) в искусстве тайцзицюань.

Глава 5. Пояснения господина У Туаня о «внутренней силе-цзинь» принципа «Предельности-тайцзи».

Приложения.

1. Базовые исторические трактаты об искусстве тайцзицюань.

1) Чжан Саньфэн. «Тайное наставление о применении мастерства тайцзицюань» (Чжан Саньфэн 张三丰. Тайцзицюань юнгуан мицзюэ 太极拳 用功秘诀).

2) Чжан Саньфэн. «Необходимое для изучения тайцзицюань суждение о концентрации духа-шэнь и собирании энергии-ци» (Чжан Саньфэн 张三丰. Сюэ тайцзицюань сюй лян шэнь цю ци лунь 学太极拳须敛神聚气论).

3) Чжан Саньфэн. «Речитатив о тринадцати позиционных основах» (Чжан Саньфэн 张三丰. Шисань ши гэ 太极拳 十三势歌).



4) Чжан Саньфэн. «Искреннее разъяснение методов тренировки тринадцати позиционных основ» (Чжан Саньфэн 张三丰. Шисань ши сингунсинь фа 十三势行功心法).

5) Ван Цзунъюэ. «Суждение о тайцзицюань» (Ван Цзунъюэ 王宗岳. Тайцзицюань лунь 太极拳论).

6) Ван Цзунъюэ. «Речитатив о рукопашном бое» (Ван Цзунъюэ 王宗岳. Дашоу гэ 打手歌).

7) Ван Цзунъюэ. «Речитатив об использовании мастерства» (Ван Цзунъюэ 王宗岳. Гун юн гэ 功用歌).

8) Сюй Сюаньпин. «Суждение о требованиях к шестнадцати звеньям» (Сюй Сюаньпин 许宣平. Шилу гуань яо лунь 十六关要论).

9) Сюй Сюаньпин. «Собрание искренних суждений о 37 формах» (Сюй Сюаньпин 许宣平. Сань ши ци ши синь хуй лунь 三十七式心会论).

10) Сюй Сюаньпин. «Суждение о великом использовании всего тела в 37 формах» (Сюй Сюаньпин 许宣平. Сань ши ци ши чжоу шэнь да юн лунь 三十七式周身大用论).

11) Ли Дао-цзы. «Речитатив о передаче тайны» (Ли Дао-цзы 李道子. Шоу ми гэ 授秘歌).

12) Чэн Ми. «Речитатив о возвращении к истоку четырех природных типов » (Чэн Ми 程秘. Сы син гуйюань гэ 四性归原歌).

13) Переданный Ду Юйванем речитатив-наставление мастера Цзян Фа. «Речитатив-наставление о чистом духе» (Ду Юйвань чуань Цзян Фа гэцзюэ 杜育万传蒋发歌诀. Сюйлин гэцзюэ. 虚灵歌诀)

2. Избранные труды учителя У Тунаня о тайцзицюань.

1) «Речитатив о пространственной силе» (Линкунцзинь гэ 凌空劲歌).

2) Методы применения принципа «Предельности-тайцзи» в рукопашном бое (Тайцзи дашоу фа 太极打手法).



3) О четырех видах мастерства в тайцзицюань (Гуань юй тайцзицюань дэ сы чжун гун 关于太极拳的四种功)

4) «Суждение о родовой энергии» (Цзунци лунь 宗气论).

5) Разъяснения господина У Тунаня относительно теории кулачного искусства (У Тунань сяньшэн дуй цюаньлунь цзешу 吴图南先生对拳论解释).

6) Разъяснение «Наставления из десяти иероглифов» господина У Тунаня (У Тунань сяньшэн «Ши цзы цзюэ» цзе 吴图南先生“十字诀”解).

7) «Суждение о мастерстве расслабления» (Сунгун лунь 松功论).

8) Послесловие (Ба бэ)

Основные даты биографии учителя У Тунаня.

Послесловие.

ЧАСТЬ 1

**Заслуги людей, стоявших
у истоков искусства
тайцзицюань**



Глава 1. Начало традиции - «Хроникальные записи семьи Сун»

Так называемые «Хроникальные записи семьи Сун» (Сун пу 宋谱) представляют собой труд автора эпохи династии Мин (明)¹ мастера Сун Юаньцяо (宋远桥) о тех временах, когда его предки изучали искусство тайцзицюань, полное название работы «Суждение об истоках школ мастерства тайцзи, передаваемое в семьях клана Сун» (Сун ши цзя тайцзигун чжипай юаньлю лунь 宋氏家传太极功支派源流论). В нем также содержатся «Записи о кулачном искусстве» (Цюань пу 拳谱), где описывается то направление тайцзицюань, которое передавалось тогда на юге Китая в области Цзяннань (江南)². В этом труде достаточно подробно описывается процесс передачи традиции этого искусства со времен эпохи «Южных и Северных династий» (Нань-бэй чао 南北朝)³.

Насколько мне известно, эти «Хроникальные записи» существовали в двух списках, один хранился у мастера Сун Шумина, а другой - у учителя У Тунаня. Экземпляр учителя У Тунаня был подарен ему его другом Чжан Симином (张熙铭) где-то в конце императорского правления под девизом «Гуансюй» (光绪)⁴.

Что касается этого экземпляра, в записях У Тунаня есть о нем соответствующий отрывок: «Эта книга - подарок от

¹ Годы правления 1368 - 1644 гг (прим. пер.).

² Нынешние районы провинций Цзянсу, Аньхуй и северной части провинции Чжэцзян, прилегающие к правому (южному) берегу реки Янцзы (прим. пер.).

³ Годы правления 420 - 589 гг (прим. пер.).

⁴ Период с 1875 по 1908 гг. По некоторым данным трактат был подарен в последний год этого правления (прим. пер.).



Первая группа выпускников Национальной школы боевых искусств при Пекинском обществе физической культуры в первом ряду сидят преподаватели У Цзяньцюань, Ян Шаоху, Сюй Юйшэн, Лю Цайчэнь, Лю Эньшоу и Цзи Цзысю. 1914

друга Чжан Симина, вручена мне в конце правления Цинской династии под девизом Гуансюй. Позже, когда о ней узнал господин Сюй Юйшэн, я собственноручно переписал книгу в 6-ти экземплярах и подарил их учителям Сюй Юйшэну (许禹生), У Цзяньцюаню (吴鉴泉), Ян Шаоху (杨少侯), Цзи Цзысю (纪子修), Лю Цайчэнь (刘彩臣), Лю Эньшоу (刘恩寿)¹. Получив свой экземпляр, господин Цзи Цзысю сказал, что не следует более копировать и раздавать книгу всем, кто попросит, по этой причине более копий не выполнялось.

Позднее один из моих знакомых по имени У Чжунпэй (吴钟霈), ранее учившийся вместе со мной, попросил одолжить ему на время эту книгу, чтобы самому ее для себя переписать. По возвращении книги обнаружилось, что многие иероглифы в ней вымараны и заменены другими. К счастью, существовали другие копии, а также можно было попытаться сопоставить с первоначальной старой книгой, которая на тот момент была совсем ветхой, но еще существовала. Так что в плане полноты сохранности книги нам

¹ См. коммент. выше (прим. пер.).



еще повезло, можно сказать, «дешево отделались». Хотя в книге было утеряно какое-то количество иероглифов, учитель составил таблицу, где эти иероглифы восполнялись, так на тот момент было проще и удобнее сделать.

Во время «культурной революции» старая книга хотя и существовала, однако ее трудно уже было использовать, из-за ее древности она рассыпалась в руках. По этой причине для ее реставрации был приглашен опытный старый специалист-технолог Лю Цзинсинь (刘精心) из торгующей антикварными изданиями организации под названием «Магазин китайских книг» (Чжунго шудянь 中国书店). Таким образом первоначальный полный вариант книги, который был переписан, как было установлено, с первоисточника в самом начале династии Цин (清)¹, то есть ему было несколько сот лет, стало вновь возможным хотя бы перелистывать, так в общем-то благоприятно все закончилось. Здесь я изложил все обстоятельства, касающиеся данной книги, в приложении представляю таблицу с утраченными и восполненными иероглифами. Записано У Тунанем, 15 ноября 1983 года».

Учитель У Тунань в свое время имел еще возможность сверить свои «Хроникальные записи семьи Сун» с тем вариантом «Хроник», которые хранились в семье мастера Сун Шумина. Содержание обеих «Хроник» было совершенно одинаковым, за исключением небольшой разницы в названиях. Экземпляр учителя У Тунаня назывался «Суждение об истоках школ мастерства тайцзи, передаваемое в семьях клана Сун» (Сун ши цзя тайцзигун чжирай юаньлю лунь 宋氏家传太极功支派源流论), а экземпляр Сун Шумина - «Суждение Сун Юаньцяо об истоках школ мастерства

¹ Годы правления 1644 - 1911 гг (прим. пер.).

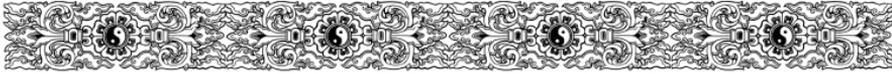


тайцзи» (Сун Юаньцяо тайцзигун чжипай юаньлю лунь 宋远桥太极功支派源流论).

В «Хроникальных записях семьи Сун» кулачное искусство тайцзицюань (太极拳) называется термином «Кулачное искусство мастерства тайцзи» (*тайцзигунцюань* 太极功拳). Также там содержатся довольно подробные записи об истории тайцзицюань, начиная со времен эпохи «Южных и Северных династий» вплоть до династии Мин. Так, например, там указывается, что в период «Южных и Северных династий» мастер Чэн Линси (程灵洗) получил традицию этого искусства от некоего учителя Хань Гуньюэ (韩拱月), затем оно передавалось в роду Чэн Линси, но уже под другим названием, что изложено в труде «Методы искусства девяти малых Небес» (Сяо цзю тянь фа 小九天法), где есть такие главы, как «Канонические формы [искусства] девяти малых Небес» (Сяо цзю тянь фа ши 小九天法式), «Пять [видов] устремлений в применении мастерства» (Юн гун у чжи 用功五志), «Речитатив о возвращении к изначальному четырех [типов] духовной природы» (Си син гуй юань гэ 四性归原歌). В этих работах подробно разъясняется, что тренировать это кулачное искусство следует только в соответствии с постулатами «Канона Перемен» (Ицзин 易经)¹ - «Что касается [мастерства] тайцзи, его невозможно достичь, если мастерство полностью не основывается на постулатах Канона Перемен» (*Тайцзичжэ фэй чунгун юй ицзин бунэн дэ е* 太极者非纯功于易经不能得也).

То, что описано в «Хроникальных записях семьи Сун», учитель У Тунань сверял с историческими документами

¹ Один из древнейших предсказательных канонов Китая, где все «перемены» в мире представляются как следствие взаимодействия первоначал *инь* (阴) и *ян* (阳), происходящего на основе закона «Предельности» (*тайцзи* 太极) всего «проявленного» мира (*хоутянь* 后天) (прим. пер.).



эпохи «Южных и Северных династий» и находил там подтверждения изложенному. Так, передача традиции кулачного искусства от Хань Гуньюэ к Чэн Линси происходила в смутное время «мятежа Хоу Цзина» (侯景之乱)¹, тогда Чэн Линси собирал из своих единомышленников ополчение уездного города для отпора мятежникам и обучал его боевому искусству². Лянский государь У-ди (后梁武帝)³ назначил его на должность начальника округа Цяочжоу (谯州), а затем и на более высокие должности. После Чэн Линси в его роду из уездов Си и Сюйнин (歙, 休宁) вышла целая плеяда талантливых военачальников. Так продолжалось вплоть до династии Сун (宋)⁴, когда родился известный в истории Китая политический деятель Чэн Ми (程秘), имя [по достижении совершеннолетия] Хуайгу (怀古), так как местом жительства он избрал долину реки Миншуй (洛水), где издавна проживали его предки, то и прозвище ему дали «человек, преданный предкам с реки Миншуй». В годы правления этой династии под девизом правления «Шаоси»⁵ получил высшую чиновничью степень *цзиньши* (进士),

¹ Хоу Цзин (503-552 гг), генерал Восточной Вэй, поднявший восстание в 547 году из-за недовольства выбором нового императора и стал вести многостороннюю войну против государств Вэй и Лян. Захватил столицу Лян в 549 году и объявил себя императором новой династии Хань. Впоследствии уморил голодом находящегося у него в заточении престарелого Лянского У-ди. Был свергнут и погиб в 552 году (прим. пер.).

² Зная об отличной военной подготовке жителей уезда, мятежники так и не решились на военные действия, этот уезд, единственный в округе, не подвергся нападению (прим. пер.).

³ Лянский император У-ди (Сяо Янь 萧衍) (464-549 гг) (Лян У-ди 梁武帝 правл. 502-549гг.) принял буддизм и объявил себя «Сыном Неба- Бодисатвой» (Тяньцзы Пуса 天子菩萨), пытался захватить территории соседних государств (прим. пер.).

⁴ 960 - 1279 гг (прим. пер.).

⁵ Годы правления под девизом Шаоси (绍熙) - 1190-1194 (прим. пер.).



и был назначен в «Палату ученых» (Сюэшиюань 学士院)¹, определен в Ведомство Ритуалов (Либу 礼部) начальником департамента *шаншу* (尚书)², затем был удостоен звания «государственного ученого Зала Дуаньминдянь» (Дуаньминдянь сюэши 端明殿学士)³. Затем он снова продвинулся и был удостоен звания правителя-*хоу*⁴ области Синьаньцзюнь (新安郡). После себя он оставил «Собрание сочинений с реки Миншуй» (Миншуй цзи 洺水集).

Мастер эпохи правления династии Тан (唐)⁵ Сюй Сюаньпин (许宣平) родом из южной части того же уезда Си (歙) жил отшельником в горах Чэнъяншань (城阳山), современное название - горы Цуйвэйшань (翠微山). В «Хроникальных записях семьи Сун» о нем рассказывается следующее: «Ростом он был 6 *чи* и 7 *цуней*⁶, борода доходила до пупа, а волосы - до ног, перемещаться же мог со скоростью несущейся лошади ...». В местных «Хрониках округа Вэйчжоу» (Вэйчжоу чжи 徽州志) еще говорится о том, что Сюй Сюаньпин как-то в помещении питейного заведения-гости-

¹ В ведении этой Палаты было составление императорских указов и повелений (прим. пер.).

² Основное значение данного слова «Книга преданий» или «Высоко-чтимая книга» - один из древнейших китайских канонов, на основании которых строилось государственное управление. Во времена династий Тан и Сун, оно также означало «начальник департамента», «заместитель главы кабинета министров» (прим. пер.).

³ Отдел при академии Ханьлинь, ведавший докладами самому государю (прим. пер.).

⁴ *Хоу* (侯) - ранг знатности, на ступень ниже титула князя-*гун* (公) (прим. пер.).

⁵ Годы правления 618 - 907 гг (прим. пер.).

⁶ Традиционные китайские меры длины, *чи* - 0,32 м, *цунь* - 3,2 см (прим. пер.).



ницы-чуаньшэ¹ вывесил свои стихи, в которых содержалось следующее: «Живу в уединении уже тридцать лет, соорудил жилище на южном пике гор. В покое ночи забавляюсь светом ясной луны, поутру пью лазоревую воду из чистого родника. Песня дровосека, рубящего хворост, далеко разносится по окрестностям Лун², кормлю птиц у обрыва скалы, живу в радости, не зная старости, совершенно позабыл о циклических знаках *цзя-цзы* [определяющих] годы». А в то время Ли Бо³ совершал свое «путешествие по Востоку» и, случайно обнаружив на стене это стихотворение, сказал: «Это стихи святого-бессмертного».

Потом он посетил жилье этого человека в горах, но не застал его дома, после чего вывесил на стене гостиницы свои стихи, посвященные Сюй Сюаньпину: «Прочитал стихи из ночлежного дома, посетил жилище человека истины. В клубящейся дымке горный пик еле различим в вышине, лес облаков отделяет нас от великой пустоты. Всматриваюсь в площадку перед домом, но лишь запустенье кругом, прислонившись к подпорке [хижины] стою, топчусь в раздумьи и нерешительности. Должно быть, преобразился [он] в летающего в безбрежном небе журавля и перенесся куда-то за тысячу лет».

После Сюй Сюаньпина остались такие, описывающие требования к тренировке мастерства тайцзицюань работы, как «Тридцать семь [позиций]» (Саньшици 三十七) (еще одно название - «Длинный кулак» (Чанцюань)), «Общее искреннее суждение о тридцати семи [позициях]» (Сань-

¹ Подобного рода ночлежное заведение «чуаньшэ» (传舍) в то время представляло собой что-то вроде современной гостиницы, совмещенной с харчевней (кэдянь 客店) (прим. авт.).

² Название местности в провинции Ганьсу (прим. пер.).

³ Ли Бо (李白) (701-762) великий китайский поэт танской эпохи (прим. пер.).



шици синьхуй лунь 三十七心会论), «Суждение о великом применении всех частей тела в тридцати семи [позициях]» (Саньшици чжоушэнь даюн лунь 三十七周身大用论), «Суждение о требованиях, предъявляемых к 16-ти звеньям» (Шилю гуань яолунь 十六关要论), «Речитатив, используемый для [тренировки] мастерства» (Гун юн гэ 功用论). Боевое искусство этого человека передавалось по линии мастера Сун Юанцяо.

В танскую же эпоху жил некий Ли Даоцзы (李道子) (Даоцзы 道子 - «Сын Пути-дао», «даос», это, конечно же, почтительное прозвище, часто используемое в среде даосов, сомневаюсь, чтобы это было реальное имя). В «Хроникальных записях семьи Сун» о нем рассказывается следующее: «Даоцзы - человек из города Аньцина (安庆) округа Цзяннани (江南), всю свою жизнь [от эпохи Тан] до эпохи династии Сун проводил в путешествиях и никогда не возвращался в места, где жил раньше. Дожив до эпохи династии Мин, он поселился в храме Наньяньгун (南岩宫), что в Уданских горах, не ел обработанной на огне пищи, но собирал и ел пшеничные отруби, за что его называли «[Любящим] отруби Ли», либо «Педантичным Ли»¹. Предпочитал не встречаться с людьми, и если случалось [кого-нибудь встретить], произносил только три слова-иероглифа «Великое предопределение» (дацзаохуа 大造化)». В «Хроникальных записях семьи Сун» также есть записи о том, как Юй Ляньчжоу (俞莲舟)² и еще несколько его друзей отправились в Уданские горы с целью посетить Ли Даоцзы.

А в «Полных записях об учителе Чжан Саньфэне» (Чжан Саньфэн цюань цзи 张三丰全集) о «Педантичном Ли» гово-

¹ Фуцзы Ли (馱子李) (Ли [любящий] отруби) и Фуцзы Ли (夫子李) (Педант Ли) - омонимы и на слух почти не различаются, отсюда в дальнейшем произошла путаница (прим. пер.).

² Предок Сун Юанцяо (прим. пер.).



рится следующее: «Ли Фуцзы (Ли Фуцзы 李夫子) - его фамилия и имя, человек из [княжества] Чу (楚). В период династийного правления под девизом «Чжэн дэ» (正德)¹ прибыл в горы Тайхэшань (太和山)² к господину Чжан Саньфэну (张三丰) и получил от него полную традицию «методов выплавления киноварной пилюли» (даньфа 丹法), после чего обрел Путь-дао. В обычной жизни любил в одиночестве заниматься «медитацией сидя» (дуаньцзо 端坐), сидел абсолютно неподвижно с немигающим, уходящим вдаль взглядом, люди называли его по его настоящему имени «Ли -Педант» (Ли Фуцзы 李夫子). Увлекался практикой «отказа от пищи» (бигу 辟谷), но иногда любил вкусить «похлебки из пшеничных отрубей» (маймяньтан 麦面汤), за что получил еще одно прозвище - «[Любящий] отруби Ли» (Фуцзы Ли 麸子李) ... [позже] встречали его в «Уданском Храме, что в местечке Ди» (Си удангун 蕲武当宫), сутана на нем была вся в заплатках, не ел ничего». Позднее стали отождествлять первого «Фуцзы Ли» с последним, однако, что касается эпохи жизни и места рождения, здесь налицо большая разница.

Поэтому у учителя У Тунаня при жизни было некоторое сомнение, не являются ли эти два человека разными, и «поздний Фуцзы Ли» не имеет отношения к Ли Даоцзы, которого когда-то встречал Юй Ляньчжоу. Если мы еще раз более подробно обратимся к истории, описанной в «Хроникальных записях семьи Сун», мы как раз сможем выявить такую возможность. В первую очередь, Юй Ляньчжоу и Сун Юаньцяо перед тем, как отправились в Уданские горы, не встречали «Педантичного Ли» (Фуцзы Ли 夫子李). И после того, как Юй Ляньчжоу «скрестил» с ним

¹ Годы правления династии Мин под этим девизом 1506-1521 (прим. пер.).

² Преперьешее название Уданских гор, до того, как там поселился Чжан Саньфэн (прим. пер.).



руки, никто не выяснял, а тот ли это Фуцзы Ли, который жил во времена династии Тан. Все, что нам известно, так это то, что встреченный даос назвал имена предков клана Юй, и то, что Юй Ляньчжоу получил от него секретные наставления по «Методам прежденебесного кулачного искусства» (*сяньтянь цюаньфа* 先天拳法). В этом случае мы видим возможность существования двух разных Фуцзы Ли. При этом «поздний Фуцзы Ли» не только в совершенстве знал искусство «Прежденебесного кулачного искусства» (*сяньтяньцюань* 先天拳), но и был прекрасно осведомлен об отношениях Цзяннаньского клана Юй с «Педантичным Ли» (Фуцзы Ли 夫子李). Это может свидетельствовать только о том, что между «ранним» и «поздним» Ли существовали некие взаимоотношения в плане передачи традиции кулачного искусства. Секретные рифмованные наставления (*гэцзюэ* 歌诀) Ли Даоцзы относительно «Прежденебесного кулачного искусства» (*сяньтяньцюань* 先天拳) впоследствии были названы «Секретным речитативом передачи [мастерства]» (Шоу ми гэ 授秘歌), именно он стал частью изустной традиции, рассказывающей нам о тренировке высших степеней мастерства в тайцзицюань. И это мы можем называть линией передачи методов боевого искусства через мастера Юй Ляньчжоу.

Еще одна ветвь этого искусства идет по линии мастера Сун Чжуншу (宋仲殊), получившего традицию от Янчжоского (扬州) учителя Ху Цзинцзы (胡鏡子). Сун Чжуншу - выходец из округа Аньчжоу (安州), как-то, находясь в путешествии, взошедши на «Террасу тетушки Гусутай» (姑苏台), вырезал на одном из столбов каллиграфическую надпись в стихах: «Небо уходит в вышину, а Земля в длину, далеко-далеко, Ты в состоянии, когда ничего не хочется и нет никаких намерений, Я тоже в состоянии неги и отдыха. Следы от облаков и птиц в Небе не волнуют обычных людей, ду-



новение весеннего ветерка словно свирель в питейном заведении». От Суна традиция перешла к Инь Лихэну (殷利亭), сменившему название искусства учителя на «Посленебесные методы [кулачного искусства]» (*хоутяньфа* 后天法), в письменном зафиксированном «Оглавлении посленебесных методов [кулачного искусства]» (Хоутяньфа му 后天法) означены кулачные позиции с техникой [восьми базовых видов внутренних сил-цзинь], а именно - «вытесняющей»-пэн (搨), «сглаживающей»-моу (捋), «ударной»-цзи (挤), «давящей»-ань (按), а также второстепенных - «рывковой»-цай (采), «рычаговой»-ле (捌), «[действий] локтем»-чжоу (肘), силы «упора»-као (靠).

В «Хроникальных записях семьи Сун» есть записи о так называемых «семерых цзяннаньских учениках» (*цзяннань ци цзы* 江南七子)¹. Среди них - Чжан Сунси (张松溪)², Чжан Цуйшань (张翠山), Сун Юаньцяо (宋远桥), Юй Ляньчжоу (俞莲舟)³, Инь Лихэн (殷利亭) и другие их друзья, которые отправились в Уданские горы на поиски Ли Даоцзы, но так и не нашли его. «Путь их проходил через храм «Нефритовой пустоты» (Юйсюгун 玉虚宫). Поднявшись на одну из вершин гор Тайхэшань, ранее звавшуюся «Изначальная высота» (Юань Гао 元高) (ныне это Уданский Поселок - Удан чжэнь 武当镇), там они повстречали человека «Мудреца нефритовой пустоты» (Юйсюйцзы 玉虚子), то есть Чжан Саньфэна и все «поклонились» ему как учителю, внемля

¹ Эти семеро учеников, учившихся у Чжан Саньфэна, положили начало дроблению «мастерства тайцзи» (*тайцзигун* 太极功) на Южное и Северное направления, а также на отдельные индивидуальные школы, передача традиции в которых отчасти была искажена, а отчасти и вообще прекратилась (прим. пер.).

² Чжан Сунси (1522-1566), один из основоположников «внутреннего» направления кулачного искусства «южной» школы» (прим. пер.).

³ Друг автора «Хроникальных записей семьи Сун» (прим. пер.) - Сун Юаньцяо.



ему ушами и очами. По прошествии месяца с лишним вернулись домой».

Однако, начиная с этого времени, они постоянно возвращались сюда, чтобы изучать у первоучителя Чжан Саньфэна его искусство тайцзицюань, пока в совершенстве им не овладели. То, чему научились Чжан Сунси и Чжан Цуйшань, они стали называть «[Искусством] тринадцати позиционных основ» (Шисаньши 十三势), это как раз то, что потом уже как тайцзицюань стало повсеместно и широко распространяться. Что касается учителя Чжан Саньфэна, то здесь существует множество различных преданий, однако любой из людей той эпохи, который приходил в Уданские горы, слышал о нем и многочисленных местах его занятий самосовершенствованием. В Минскую эпоху неподалеку от «Храма нефритовой пустоты» даже была «Беседка одежды святого-бессмертного» (Сяньи тин 仙衣亭), где хранилась реальная сутана, которую когда-то носил Чжан Саньфэн. Поэт эпохи Мин, знаменитый Ван Шичжэнь (王世贞)¹ некогда даже оставил на ней свои стихи, в которых говорилось: «Потоки воды плавно струятся [мимо обиталища] совершенномудрого, пребывающую в полном покое-неподвижности одежду святого-бессмертного тихо колышет ветер». К сожалению, почти все эти постройки погибли в военных пожарищах, остались лишь руины.

Однако, в «Храме встречи с истиной» (Юйчжэньгун 遇真宫) высочайшим императорским указом были водружены бронзовая литая стелла (тунбэй 铜碑) в честь первоучителя Чжан Саньфэна, а также отлитая из бронзы статуя святого (тунсян 铜像) (бронзовая стелла ныне хранится «Музее культурного наследия гор Удан» (Уданшань вэньгуань 武当山武当文化遗址博物馆)).

¹ Годы жизни 1526-1590, крупный политический деятель, историк, литератор, получил высшее научное звание «цзиньши» (进士) (с 1547) (прим. пер.).



Бронзовые стелла и скульптура Чжан Саньфэна, воздвигнутые по повелению императора в храме Юйчжэньгун

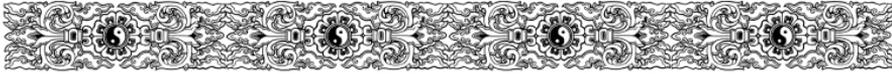
当山文物馆), а бронзовую скульптуру перенесли в «Кумирню шестов дикой сливы» (Мэйланцы 梅榔祠) для всеобщего поклонения). И об остальных местах тренировок по самосовершенствованию мастера тоже осталось достаточно много письменных свидетельств и разного рода исторических материалов.

Подробные записи о жизни первоучителя Чжан Саньфэна содержатся в «Разделе биографий Истории династии Мин» (Минши лечжуань 明史。列传). Написанные же им самим произведения, стихи, легенды и предания о нем и о его подвижничестве на Пути-дао позднее были разными людьми собраны в целый компедиум под названием «Полное собрание работ и сведний о Чжан Саньфэне» (Чжан Саньфэн цюань цзи 张三丰全集), в изданном виде это произведение сразу стало очень популярно в мире. Хотя, конечно, в отдельных главах допускается некоторый перебор при описании сверхспособностей этого человека, однако это не есть повод для отрицания существования первоучителя Чжан Саньфэна вообще.



Что же касается передаваемого им «[Искусства] тринадцати позиционных основ» (Шисаньши 十三势), так это просто другое название искусства тайцзицюань, которое потом разными учениками и в разное время описывалось в таких трактатах, как «Секретные наставления о тренировке и применении мастерства тайцзицюань» (Тайцзицюань юн-гун мицзюэ 太极拳用功秘诀), «Искренне речитативно изложенные методы тренировок мастерства [в искусстве] тринадцати позиционных [основ]» (Шисаньши сингун гэ 十三势行功歌), «Речитатив об [искусстве] тринадцати позиционных [основ]» (Шисаньши гэ 十三势歌), «Речитатив в рукопашном бое» (Дашоу гэ 打手歌) и др. В них ясно на основе «учения о принципе Предельности-тайцзи» (*тайцзи сюэши* 太极学说) отражены основополагающие принципы тренировочного процесса в тайцзицюань, последовательность этапов тренировки и предъявляемые специфические требования как тренировочного, так и прикладного боевого характера.

Среди тех, кто упоминаются, как носители традиции - Чжан Сунси (张松溪), Чжан Цуйшань (张翠山), Сун Юаньцяо (宋远桥), Юй Ляньчжоу (俞莲舟), Инь Лихэн (殷利亨) и другие. При этом в «Хроникальных записях семьи Сун» специально подчеркивается, что «Хотя названия в их [мастеров] формах и внешних приемах могут не совпадать, методы тренировки мастерства совершенно одинаковые, это люди одной школы - «одной семьи», только живут в разных местах, у каждого есть свои индивидуальные особенности. Таким образом, о том, что у них разные корни, не может быть и речи». То есть, речь идет о том, что «[Искусство] Девяти малых Небес» (*сяоцзютянь* 小九天), «Тридцати семи [позиций]» (*саньшици* 三十七), «Преждеднебесного кулачного искусства» (*сяньтянцюань* 先天拳), «Посленебесных методов [кулачного искусства]» (*хоутяньфа* 后天法), «[Искусства]



тринадцати позиционных основ» (*шисаньши* 十三势), хоть и различаются по названиям, однако система тренировки их мастерства единая, это все равно, как члены одной большой семьи со временем начинают жить раздельно. Что касается корней искусства тайцзицюань, самой его сути, в «Родословных записях клана Сун» восходят к идеям древнего философа Мэн-цзы (孟子)¹, выдвигается базовое положение о важности во время тренировок тайцзицюань особым «алхимическим» путем «вскармливать в себе специфическую величественно-истинную энергию-ци» (*ян у хаожань чжи ци* 养吾浩然之气).

Таким образом, через анализ той информации, которая содержится в «Родословных записях клана Сун», для нас становится возможным ясно увидеть, что до начала эпохи династии Мин² искусство тайцзицюань развивалось в районе области Цзяннань (江南) (коммент. см. выше - прим. пер.). Если говорить о таких личностях, как Сюй Сюаньпин и Чэн Линси, то они происходили из одного и того же уезда Си (歙) области Хуйчжоу (徽州), место жительства Чэн Ми - городок Сюнин (休宁), который находится рядом с уездом Си, Ху Цзинцзы жил в Янчжоу (扬州), а Ли Даоцзы - в Аньцине (安庆) (это территория современной провинции Аньхуй (安徽)). То есть, все эти талантливые мастера древнего тайцзицюань были сосредоточены в районе области Цзяннань, жили там и занимались на базе искусства тайцзицюань методами «плавильного самосовершенствования» (*сюлян* 修炼).

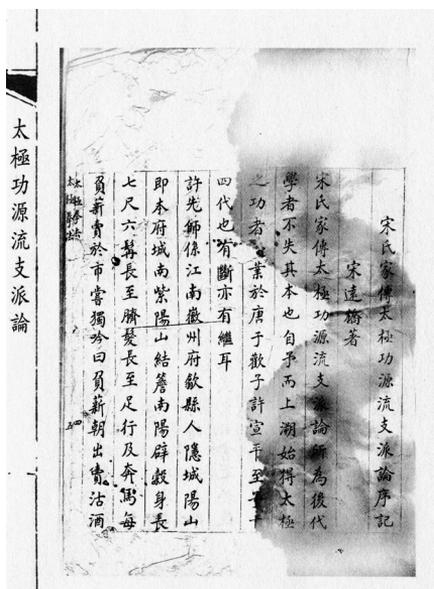
Да и после них, та знаменитая семерка мастеров, куда входили Юй Ляньчжоу, Юй Дайянь (俞岱岩), Сун Юань-

¹ Мэн-цзы (372/71 или 390/89-289/305 гг. до н. э.) - последователь учения Конфуция, ученик его внука Цзы Сы (子思), один из основателей конфуцианства и предтеча неоконфуцианства (прим. пер.).

² Годы правления 1368 - 1644 гг (прим. пер.).



цяо, Чжан Сунси и другие, они также все жили в районе области Цзяннань. По этой причине люди последующих поколений обычно стали называть их последователями «южной школы тайцзицюань» (*тайцзицюань наньпай чуань-жэнь* 太极拳南派传人). Пускай они не были даосами, посвятившими жизнь «обретению бессмертия и святости», «постижению Пути-дао», однако самым ценным в их деятельности было то, что они на протяжении очень долгого времени непрерывно посещали «обители святых», учились там, а затем совместно тренировались, помогая друг другу оттачивать приобретенные технику и мастерство, исправлять недочеты, повышать уровень развития тайцзицюань



Первая страница «Хроникальных записей» Сун Юаньцяо



Современное издание «Полного собрания сочинений Чжан Саньфэна»



и способствовать пропаганде и распространению этого искусства. И именно это можно считать их немеркнущим вкладом на долгом, подобно реке Янцзы, историческом течении тайцзицюань из прошлого в будущее.



清
虛
靈
惠
真
人
宣
平
公
像

Сюй Сюаньпин



Ли Бо

Глава 2. Сюй Сюаньпин и его «[искусство]тридцати семи [позиций]»

Горы Хуаншань (黄山) в Китае всем известны, однако мало кто знает, что неподалеку от них находится еще и область гор Цуйвэйшань (翠微山). По причине того, что я очень люблю горы Хуаншань, я в разное время совершил туда пять путешествий. Однажды, по дороге, ведущей в упомянутый выше уезд Си (歙), машина подъехала к перекинутому через местную реку мосту Ляньцзянцяо (链江桥)¹. Внезапно в глаза бросилось стоящая на обочине древняя по виду постройка, на воротах которой через окно машины я, словно вспышку молнии, увидел название в три иероглифа

¹ Дословно «Мост через реку Ляньцзян» (прим. пер.).



«Тайбайлоу» (太白楼)¹, что сразу навело меня на мысль об одном из основоположников искусства тайцзицюань - мастере Сюй Сюаньпине.

С волнением в голосе я громко попросил водителя остановиться и бегом бросился вниз к воротам выяснить, что это за здание. В итоге выяснилось, что на этом месте действительно находился когда-то тот постоялый двор, о котором рассказывается в «Родословных записях клана Сун» и где так и не встретивший Сюй Сюаньпина поэт Ли Бо оставил свои стихи. Я и сопровождавшие меня в поездке товарищи вошли в расположенный перед зданием небольшой двор.

Здание «Тайбайлоу» построено так, что примыкает вплотную к горной отвесной стене, карниз его возвышается над глубокой пропастью, старинного облика и небростское оно укрывается под сенью горных отвесов. По рассказам местных жителей, это здание было восстановлено на этом месте в память посещения его такими знаменитыми личностями, как Ли Бо и Сюй Сюаньпин.

Внутреннее помещение здания довольно обширно, но уже утрачен облик, существовавшего когда-то на этом месте питейного заведения гостиничного типа, где жизнь была ключом, и было полно постояльцев. Сейчас здесь все напоминает музей с представленными в нем рядом старинных артефактов. Все стены этого помещения увешаны разного рода экспонатами. Неожиданно для себя, я обнаружил здесь «Поместные хроники области Хуйчжоу» (Хуйчжоучжи 徽州志), в самом начале которых было зафиксиро-

¹ Дословно эти три иероглифа можно перевести как «Здание Великого Белого», однако под иероглифом «белый» (бай 白) подразумевается второе его чтение - «бо», именно оно и составляет имя великого поэта Китая Ли Бо (李白). Таким образом смысл названия - «Здание [где бывал] великий [Ли] Бо» (прим. пер.).



вано случившееся более тысячи лет назад происшествие о «стихотворном обмене» между Сюй Сюаньпином и Ли Бо.

Тогда на стене местного питейного заведения гостиничного типа Сюй Сюаньпин оставил стихи следующего содержания: «Живу в уединении уже тридцать лет, соорудил жилище на южном пике гор. В покое ночи забавляюсь светом ясной луны, поутру пью лазоревую воду из чистого родника. Песня дровосека, рубящего хворост, далеко разносится по окрестностям Лун¹, кормлю птиц у обрыва скалы, живу в радости, не зная старости, совершенно позабыл о циклических знаках *цзя-цзы* [определяющих] годы». Прочитав эти стихи, Ли Бо сказал: «Это стихи святого-бессмертного».

Потом он посетил жилье этого человека в горах, но не застал его дома, после чего вывесил на стене гостиницы свои стихи, посвященные Сюй Сюаньпину: «Прочитал стихи из ночлежного дома, посетил жилище человека истины. В клубящейся дымке горный пик еле различим в вышине, лес облаков отделяет нас от великой пустоты. Всматриваюсь в площадку перед домом, но лишь запустенье кругом, прислонившись к подпорке [хижины], стою, топчусь в раздумьи и нерешительности. Должно быть, преобразился [он] в летающего в безбрежном небе журавля и перенесся куда-то за тысячу лет».

Одна милостивая местная цзяннаньская девушка по секрету, с таинственным лицом, рассказала нам одну очень трогательную историю. По ее словам, Сюй Сюаньпин во времена династии Тан занимался здесь в горах практиками «плавильного самосовершенствования», волосы его достигали плеч, ходил он, словно летал по воздуху, и всем своим обликом превосходил обычных людей, потому все здеш-

¹ Название местности в провинции Ганьсу (прим. пер.).



ние люди прозвали его «святым-бессмертным Сюем» (Сюй сяньжэнь 许仙人).

В те годы о нем узнал «путешествующий по знаменитым горам в поисках бессмертных» великий поэт Ли Бо. Он прошел сначала множество гор, таких как Хуашань (华山), Хуаншань (黄山), Циюньшань (齐云山), и, в конце концов, добрал до области гор Цуйвэйшань (翠微山). Когда Ли Бо дошел сюда, единственное, что он увидел - это было на тот момент никому неизвестное место, непроглядная глушь, узкая извилистая тропинка вела вниз к берегу реки, медленно и осторожно ступая по ней, он искал кого-нибудь, чтобы спросить о дороге, по которой можно было бы куда-либо выйти. И тут, очень кстати, Ли Бо увидел на поверхности воды маленькую лодочку. Он подбежал поближе к берегу и прокричал: «Уважаемый лодочник! Могу ли я у вас узнать о некоем Сюй Сюаньпине, где живет святой-бессмертный Сюй»? После того, как он задал вопрос, из-под лодочного навеса наружу вышел человек в широкополой шляпе, скрывающей лицо, длинные волосы спускались на плечи, в руке он держал сделанное из бамбука весло. В ответ он пропел песню: «Гора в кольце из облаков, но через туман к вершине тянется каменистая тропинка, ты спрашиваешь о святом-бессмертном Сюе, перед входом в его обитель увидишь еще один такой бамбуковый шест для управления лодкой». Выслушав ответ, Ли Бо поблагодарил лодочника и сразу же отправился в путь, двигаясь вдоль указанной им каменистой тропинки к вершине горы в поисках обители совершенномудрого.

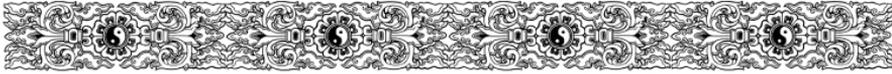
Но вот беда, в цзяннаньских горах все сплошь покрыто длинными бамбуковыми деревьями, и среди них трудно различить тот вход в обитель, перед которым стоит такой же, как у лодочника, бамбуковый шест, так поэт его и не нашел. Тем временем, начало смеркаться, и уже только позд-



ним вечером Ли Бо с трудом кое-как отыскал дорогу обратно к берегу реки. Там он и увидел некое питейное заведение гостиничного типа, где можно было бы остановиться на ночлег и передохнуть.

Как только он выпил вина, к великому гению китайской поэзии сразу пришло прозрение. Он внезапно вспомнил, что когда ранее у реки он спрашивал дорогу у лодочника, на борту его лодки в вертикальном положении стоял тот самый шест. Тогда, вероятно, лодочник и был тем самым Сюй Сюаньпином! Поэт стремглав побежал обратно к берегу реки, но единственное, что он увидел на закате солнца, это ласковые, накатывающие одна на другую волны реки, и по всей глади речного пространства не видать было ни одной хоть какой-нибудь лодочки. Сердце Ли Бо переполнилось чувствами досады и огорчения, он огорчился из-за того, что не понял смысла пропетой ему лодочником песни, потому и не смог повстречаться с Сюй Сюаньпином. Он медленно вернулся в гостинный двор и написал стихи следующего содержания: «Прочитал стихи из ночлежного дома, посетил жилище человека истины. В клубящейся дымке горный пик еле различим в вышине, лес облаков отделяет нас от великой пустоты. Всмотриваюсь в площадку перед домом, но лишь запустенье кругом, прислонившись к подпорке [хижины] стою, топчусь в раздумьи и нерешительности. Должно быть, преобразился [он] в летающего в безбрежном небе журавля и перенесся куда-то за тысячу лет». Позднее люди в честь посещения этого заведения великим поэтом переименовали его в «Тайбайлоу», а мост через реку, ведущий в него, назвали потом «Мостом, где [Ли Бо] высматривал святого-бессмертного» (Вансяньцяо 望仙桥).

Эта грустная история не во всем сходится с тем, что написано в «Родословных записях клана Сун» и «Поместных хрониках области Хуйчжоу». В написанных в эпоху прав-



ления династии Мин мастером Сун Юаньцяо «Родословных записях клана Сун» подробно представлен процесс передачи в их семье кулачного «мастерства тайцзигун» (太极功), а конкретно там написано следующее: «..... От меня взойдем к самому началу. Начнем с тех [из рода Сун], кто первыми овладели мастерством тайцзи. Получили его от весельчака Сюй Сюаньпина танской эпохи. Я являюсь уже четырнадцатым поколением. Были такие, кто переставал [заниматься], и такие, кто продолжал. Господин Сюй – выходец из Цзяннани, человек уезда Си округа Хуйчжоу. Уединенно жил на «обращенном к солнцу» склоне гор, что находятся к югу от столицы округа и называются Чэньяншань (城阳山) – то есть, «горы, на юге города» (чэньнань чжи шань 城南之山). Это соответствует тому, что рассказала нам местная девушка и тому, что записано в «Поместных хрониках области Хуйчжоу» - прим. авт.). Соорудил навес от лучей южного солнца и занимался практикой «отказа от пищи» (бигу 辟谷)¹. Ростом он был 6 чи и 7 цуней, борода доходила до пупа, а волосы до ног, перемещаться же мог со скоростью несущейся лошади. Каждый раз с вязанкой хвороста на плечах нес ее продавать на городской рынок. И нараспев приговаривал: «Несу хворост – утром продам, куплю вина и к вечеру вернусь [домой]. А спросите, где дом – пронзает облака, утопает в лазурной зелени [горных склонов]». Сам Ли Бо ходил навещать его, да не застал, вывесил стихи у «Моста, где высматривал святого» (Вансяньцяо 望仙桥) и ушел восвояси. Кулачное искусство передаваемого им мастерства тайцзигун (太极功) называли

¹ Особая даосская практика, позволявшая выработать в себе особые сверхспособности за счет отказа от энергии материальной пищи (так называемой «посленебесной» хоутянь чжи ци 后天之气) и замены ее энергией, получаемой непосредственно из космоса (сяньтянь чжи ци 先天之气) (прим. пер.).



37-ю [формами]. Название пошло оттого, что всего и было в нем 37 форм».

Что касается названных выше источников, то здесь время, персонажи - все совпадает, разве что только место, где конкретно были вывешены стихи. Кроме того, со временем само событие было сильно приукрашено, обросло множеством подробностей, придающих ему некую романтическую художественную образность. Судя по «Родословным записям клана Сун», стихи были оставлены у моста Вансяньцяо, из рассказанной притчи следует - что в гостиннице «Тайбайлоу», а в «Поместных хрониках области Хуйчжоу» говорится о том, что Ли Бо оставил их на стене жилища Сюй Сюаньпина. К тому же, мост Вансяньцяо, это тот ли самый мост через реку Ляньцзян (Ляньцзянцяо 链江桥), у которого мы остановились? А здание гостинницы «Тайбайлоу» (太白楼) на том ли стоит месте, где находился реальный постоялый двор в древности? Все это по причине стольких прошедших с той поры веков уже трудно установить.

Однако, если говорить в общем, однозначно можно утверждать, что само это событие с посещением поэтом Ли Бо жилища Сюй Сюаньпина имело место в действительности и что произошло оно неподалеку от уезда Си (歙) в горах Цуйвэйшань (翠微山). Так как в «Родословных записях клана Сун» упоминаются горы Чэнъяншань (城阳山), а в «Поместных хрониках области Хуйчжоу» - «Горы на юге» (Наньшань 南山), получается, что река Ляньцзян, находящаяся на юге уездного города Си, расположена прямо на краю гор Цуйвэйшань. Просто в истории этой добавлено немного некой сказочности.

Что же касается мастера Сюй Сюаньпина, одного из основоположников боевого искусства тайцзицюань, сведения о нем содержатся далеко не только в «Родословных записях



клана Сун». Например, в труде, созданном в конце правления династии Цин (коммент. см. выше - прим. пер.) под названием «Переписанная тетрадь тайных наставлений по тайцзицюань при княжеской резиденции «Дуаньфан»». Суждения первооснователя Чжан Саньфэна относительно передачи [кулачного искусства], оставленные в миру последующим поколениям» (Дуаньфан ванфу тайцзицюань мицзюэ чаобэнь. Чжан Саньфэн цзуши чэнлю хоуши лунь 端芳王府太极拳秘诀抄本。张三丰祖师承留后世论) имеется текст следующего содержания: «... в совершенстве овладев философским наследием Конфуция и Мэн-цзы, претворив свое мастерство преобразования духа-шэнь физической и духовной природы (шэнь хуа син-мин гун 神化性命功) в семидесяти двух проявлениях «военного» (у 武) и «культурного» (вэнь 文) начал передал его мне, то есть от создателя Сюаньпин Сюя ...», в данном контексте Сюаньпин Сюй и есть никто иной как Сюй Сюаньпин. Отсюда видно, что большая часть боевой техники и мастерства искусства тайцзицюань Чжан Саньфэна была передана ему от Сюй Сюаньпина.

После того, как мы прослушали трогательную историю, рассказанную местной девушкой, и рассудили что к чему, на сердце у нас от обилия впечатлений возник целый рой мыслей. Из души невольно вырвался вздох отчаяния, ведь если бы тогда Ли Бо и Сюй Сюаньпин встретились, это могло бы положить конец всем бесплодным спорам относительно истории искусства тайцзицюань. Рассуждая таким образом, я нарочно, как бы не понимая, спросил: «Девушка, а как вам кажется, был ли на самом деле такой человек - Сюй Сюаньпин? И где он тогда жил»? «Правда-правда» - заверила она и как на духу сообщила нам следующее: «Не только в «Поместных хрониках области Хуйчжоу» есть о нем записи, предания о нем передаются здесь из поколения в поколение, каждый из местных старцев может рассказать



«Тайбайлоу»



о нем. Его дом раньше был на горе, всего в нескольких километрах отсюда, но, конечно, сам дом не сохранился».

Выйдя из «Тайбайлоу», мы стали подниматься по каменной дороге вверх, к находящейся на вершине горы плоской террасе. С обеих сторон высились заросли бамбука, в воздухе царил некий неповторимый аромат, мы шагали вдоль казалось бы необъятной реки Ляньцзян, от земли легко стелился туман, во всей округе царила невероятная тишина, все это вместе вызывало во мне какой-то невыразимый восторг. Я чувствовал, что все поры моего тела раскрылись, и я, как будто бы стал одним целым со всеми окружающими меня горами и рекой. В этот момент я всем моим телом ощутил, что представляет собой такое явление, которое называют - «душа пронизывает пространство» (*кун лин* 空灵).

«Возвращаемся, водитель крайне волнуется» - сказал мой напарник, услышав очередной телефонный звонок. «Подожди немножечко!» В стремлении отыскать хоть какие нибудь следы тайцзицюань, я никак не мог так просто завершить наш поход. Стремглав я бегом помчался вперед по дорожке, пока не увидел перед собой высокую каменную стеллу. На ней старинными простыми и безыскусными иероглифами была вырезана отчетливая надпись из трех иероглифов «Рай в горах» (*шань чжун тянь* 山中天). За стеллой находились сводчатые ворота, через которые тропинка вводила дальше наверх в горы.

Посмотрев вверх, я увидел, как она петляет где-то вдаль, то теряясь в стелющихся по земле окутывающих горы облаках, то появляясь вновь. В уме всплыли заученные когда-то наизусть стихи: «Под сосной отрок спрашивал учителя о том, куда отправиться для сбора алхимических ингредиентов, в ответ прозвучало: Не знаю другого места, кроме гор, окутанных густыми облаками».