

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»

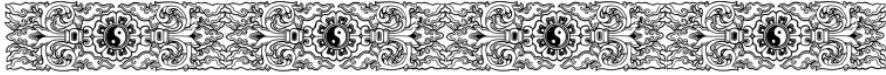
**Ли Лянь**

**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 крупный 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 Сокровенных<sup>1</sup> (*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

<sup>1</sup> 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 Юцина<sup>1</sup>, 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.

---

<sup>1</sup> 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» (*и жоу*



кэ ган 以柔克刚), «силой малою победить силу большую» (*и сяо ли шэн да ли 以小力胜大力*) 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 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 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 выдуманных 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 познакомились 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 аспекта, будучи всего лишь частью специфических упражнений на развитие чувствительности. В реальности она очень далека от настоящего боя. Соревнования по туйшоу, как и правила их проведения, были придуманы только в начале 60-х годов прошлого столетия в недрах Спорткомитета по физической культуре КНР.

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.

Особую благодарность мастер Ли Лянь выражает нам с профессором Ивановым В. М. за написание научных комментариев к тексту книги. Эти комментарии помогают изложить описанную традиционными понятиями древнюю практику терминами современной науки. Выясняется, что многие феномены этой практики (а практика, как известно - критерий истины), которые долгое время подвергались сомнению и даже объявлялись мистификацией и фантазиями, на самом деле не только реальны, их существование доказано и объяснено научными открытиями самых последних лет. Так, например, особенностью «прикладного» комплекса является использование «анаэробного» гликолиза, тесно связанного с «кожным» и «эмбриональным» типами дыхания, подробно исследованными в трудах современных ученых. Именно эта особенность позволяет в разы увеличить скорость движений. Доказано, что в течении



трех минут вообще можно обходиться без аэробного дыхания, чем пользуются многие бегуны на короткие дистанции, а также борцы или боксеры когда необходимо «слопать» противника в первые минуты поединка. «Прикладной», «скоростной» комплекс с более чем семью десятками кулачных форм выполняется за две - две с половиной минуты, что невозможно для обыкновенного человека, он просто задохнется. Однако именно подобное мастерство было одной из причин, по которой в поединках с Ян Лучанем никто не мог продержаться более трех минут, из-за чего он получил прозвище «Ян, не имеющий противников». Представления о «пространственной силе» (*линкунцинь* 凌空劲) связаны с принятым в спорте термином «антиципации», означающим способность опытных мастеров предугадывать действия противника. Также еще в 1923 году (задолго до открытия Кириана) советскими учеными было доказано существование биологического поля человека и способность через него получать и переносить информацию, оказывать определенное воздействие на окружающие биологические объекты.

Все эти и им подобные, кажущиеся экстраординарными способности, на самом деле вытренировываются по строго разработанной последовательной системе практик, которая известна в тайцзицюань как «внутреннее мастерство» (*нэйгун* 内功). Базовой составляющей данного мастерства является так называемое «мастерство тайцзи» (*тайцзигун* 太极功), включающее в себя практики «начального», «среднего» и «высшего» уровней. Они рассчитаны на выработку особых возможностей организма, что, в частности, связано со специфическими способами блокировки легочного дыхания и активизации работы области *даньтянь*. При этом повышается чувствительность организма к объектам внешней



среды, восприятие их на удаленном расстоянии через пространство.

Особый интерес представляют собой техники для раскрытия “восьми чудесных каналов” (*тун ци цзин ба май* 通奇经八脉). В некоторых книгах по тайцзицюань много места уделяется теме связи тренировочного процесса тайцзицюань с 12-ю обычными энергетическими каналами (*цзин-ло* 经络) по которым в течение суток циклически от органа к органу движется энергия-ци. На самом деле, это процесс естественный и не требует человеческого вмешательства, это может только навредить здоровью. Наряду с практиками «мастерства расслабления» (*сунгун* 松功) и «мастерства внутренней силы» (*цзиньгун* 劲功), также входящих во «внутреннее мастерство», практики «мастерства тайцзи» (*тайцзигун* 太极功) всегда держались в секрете и передавалось только родственникам по мужской линии или близким ученикам.

Тренировочный процесс в тайцзицюань был выстроен на фундаменте огромного эмпирического опыта многих поколений мастеров и был обоснован биологическими особенностями целостного организма с его психо-соматическими функциями и качественными физическими характеристиками, такими как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Все их взгляды, суждения, положения, интуитивные «зерна» в большинстве своем соответствуют современным знаниям биохимии, биомеханики, анатомии и физиологии человека. С учетом физиологической интерпритации методы тренировки в частности были направлены на изменение строения мышечных волокон скелетных мышц (чередование сокращения мышц и периодов их расслабления) а также клеток - тканей - органов и функциональных систем организма в целом с усилением деятельности вегетативных функций в процессе анаэробных и аэробных



упражнений на фоне психо-эмоциональных адаптационных факторов<sup>1</sup>.

Овладеть данной системой практик как и самим «прикладным», «скоростным» комплексом отнюдь не так просто. Известно, что один из сыновей Ян Лучаня Ян Баньхоу, изнемогая от тренировок, пытался убежать из дома, а другой сын - Ян Цзяньхоу хотел повеситься. Отказался изучать искусство отца сын Ян Шаохоу, а учившийся у Ян Шаохоу молодой У Тунань пытался броситься в колодез. К сожалению, главному распространителю и популяризатору тайцзицюань школы Ян брату Ян Шаохоу Ян Чэнфу по

---

<sup>1</sup> Кислород необходим для существования живых организмов. С участием кислорода в клетке протекает ряд процессов, необходимых для ее жизнедеятельности, таких как: синтез АТФ в митохондриях, окисление белков, липидов, детоксикация чужеродных соединений. Однако ходе этих реакций при метаболизме в нормальных условиях образуются активные формы кислорода (свободные радикалы): перекись водорода, оксид азота и прочее, которые в небольших концентрациях регулируют рост, дифференцировку клеток, а также иммунную функцию организма, а при развитии гипоксии - недостаточности кровообращения и обеспечения ткани кислородом (окислительного стресса) происходит трансформация обычных гомеостатических реакций в деструктивный процесс. Было доказано, что они играют существенную роль в повреждении клетки и развитии многих заболеваний: атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета, болезни Альцгеймера и др. Нервно-сосудистая система объединяет организм в единое целое, постоянно поддерживая соответствие потоков энергии, веществ и информации потребностям клетки, тканей, органов. При занятиях тайцзицюань и цигун именно поэтому активация ряда физиологических процессов под действием гормонов, цитокинов, нейротрансмиттеров вызывает повышение интенсивности кровотока с соответствующим увеличением системного транспорта и потребления кислорода. Весь этот процесс следует рассматривать как позитивную компенсаторно-приспособительную нейро-гуморальную реакцию организма на возможные стрессорные воздействия и предотвращение болезней (прим. Иванова В.М.).



состоянию здоровья отец запретил изучать «скоростной» комплекс, он занимался только оздоровительным «тренировочным» (*ляньцзя 练架*) комплексом. По этой причине у многих боевое искусство тайцзицюань представляется в виде «медленного танца» для больных и немощных людей.

Мы надеемся, что мастер Ли Лянь следующие свои книги посвятит описанию уникальной системы «внутренних» практик тайцзицюань, таких, как «мастерство тайцзи», «мастерство расслабления», «мастерство внутренней силы» и др. Эта система в «алхимическом» плане обеспечивает процесс «поворота от старости к юности» (*фань лао хуань тун 返老还童*) за счет генерирования так называемой «прежде-небесной энергии-ци» (*сяньтянь чжи ци 先天之气*) (имунной силы), а в плане реального боя дает неоспоримые преимущества перед противником.

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 адептам 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 Туаня. 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 окружавших 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:

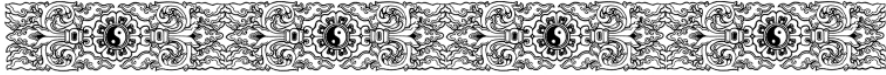




«Ой, смотри, этот пожилой господин наполнен истинной духовностью!» Оказалось, что мой одноклассник Лю живет на одной улице с этим человеком, сразу по виду напомиравшем Учителя. Он сказал мне: «Это господин У Тунань, на самом деле он - заместитель председателя Ассоциации китайских боевых искусств, вершит 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)<sup>1</sup> 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,

<sup>1</sup> 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»<sup>1</sup>. 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

<sup>1</sup> 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, «колющие» (*цы 刺*), «преграждающие» (*гэ 格*), «счищающие» (*си 洗*), здесь при непререкаемой 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 Северо-западном объединенном университете (Си-бэй лян да 西北联大) (в годы антияпонской войны)<sup>1</sup>, 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)<sup>2</sup>, где была фраза, общее содержание которой следующее: «Если вы заболели, не паникуй-

<sup>1</sup> 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.).

<sup>2</sup> 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)<sup>1</sup>. 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,

---

<sup>1</sup> Это особая техника «выпуска внутренней силы» (*фа цзинь* 发劲), которой обучал своих ближайших учеников мастер Ян Лучань после своего приезда в Пекин (прим. пер.).



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» (*цзюэюэ 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* 凌空勁) 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 Туань 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* 自強), 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 национального 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

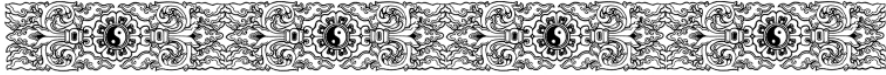




*Генерал Чжан Чжицзян и его предисловие к книге У Тунаня*

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 искусства Чжан Чжицзян (张之江)<sup>1</sup>, 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 Тунань в совершенстве владеет искусством самообороны, при помощи которого

<sup>1</sup> 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»

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 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 шоу лунь 打手论), где были в общем подытожены цели и задачи тренировочной практики рукопашного боя<sup>1</sup>,

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



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 возникновения 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 пред-



полагалась 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 постоян-



но 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 достигнете 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 тайцзи-



цюань 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 побольше 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 лянцзя* 太极拳练架), обоюдоострому мечу (*тайцзицзянь* 太极剑), сабле (*тайцзидао* 太极刀), прикладному малоамплитудному



комплексу тайцзицюань (*тайцзицюань сяоцзя 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 по-



*Ци Байши*



*Сюй Бэйхун*

тому 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.

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





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

китайской интеллигенции, как Ци Байши и Сюй Бэйхун<sup>1</sup>, 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 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»

<sup>1</sup> 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.).



цзаофани<sup>1</sup> 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.

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 «плавления совершенствования» (*сюлян* 修炼) в тайцзицюань, тогда он даже напевно декламировал посвященное этому стихотворение: «Везде и всегда для того, чтобы доискаться до се-

---

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



кретов 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 интенсивности огня<sup>1</sup> 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 проследивать 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 дасюэ 中法大學) и др., учитель никогда не кичился этим перед окружающими его людьми, как говорится, «будучи наверху служебного положения, не проявлял спеси к низестоящим чиновникам, в отношениях с бедным

<sup>1</sup> 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

людом 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 [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 ду-



ховная 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 подходили с подарками, его дом был полон традиционными парными полотнищами с написанными разными людьми благопожеланиями.

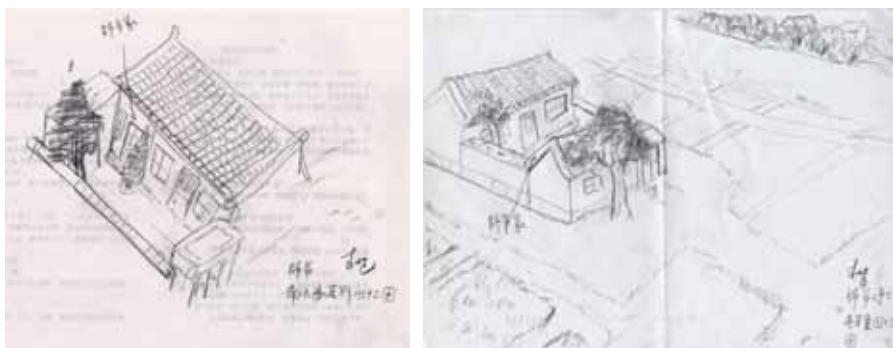
До сих пор все, кто когда-либо общался с учителем, вспоминают его с добрыми искренними чувствами, эти чувства остались и у тех врачей из госпиталя Фулиюань (福利院), которые незадолго до кончины учителя боролись за его жизнь. В этом плане я сам являюсь тем человеком, кто испытывает к нему наиболее глубокие 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 гуандунским 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,



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

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 маленький домик номер 4 переулка Дицанъянь (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 淨土寺). 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. Отличием 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 поведать 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 уплывают 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 рабо-





ты 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



*Учитель У Тунань незадолго до болезни*



*Учитель У Тунань с супругой у дверей больницы*

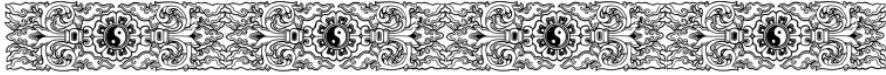
как обычно была «подвешена», корпус прямой, от него исходила неистощимая духовная сила. Те, кто ничего не знал о реальном состоянии его здоровья, думали, что болезнь не столь тяжела и по полдню проводили с ним в беседах. У меня при виде этого все сердце вскипало огнем, и я попытался уговорить учителя 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 тон-



кого 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 супругу 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.



*У Тунань в возрасте 15 лет*



*У Тунань в возрасте 45 лет*

## **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 революции<sup>1</sup> принял китайский фамильный знак У (吴) и имя-мин Жунпэй (荣培), однако более известен под именем-цзы Тунань (图南)<sup>2</sup>.

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,

<sup>1</sup> Синьхайская революция произошла в 1911 году (прим. пер.).

<sup>2</sup> 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.).



носивших саблю-дао при сопровождении императора и первых лиц империи (三品一等带刀护卫)<sup>1</sup>. По причине того, что учитель в юности страдал от множества заболеваний, дедушка приказал его отцу - князю Лицюань-гуну (丽泉公) по имени Цинбинь (庆滨) начать обучение внука боевому мастерству.

В 9 лет У Тунань «поклонился»<sup>2</sup> в качестве ученика известному мастеру тайцзицюань У Цзяньцюаню (吴鉴泉)<sup>3</sup> 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)<sup>4</sup>, у которого в течение 4-х лет обучался прикладному боевому комплексу (юнцзя 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

<sup>1</sup> 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.).

<sup>2</sup> То 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.).

<sup>3</sup> У Цзяньцюань (1870-1942), маньчжурское имя Айшэнь (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.).

<sup>4</sup> Ян 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.).



Чжан Цэ



Обложка книги У Тунаня о сабле-дао

Чжан Цэ (张策)<sup>1</sup>, у которого более года постигал искусство владения саблей-дао направления *тунбэй* (通背). При этом он объединил полученные знания с методами тренировки «мастерства тайцзи», после чего опубликовал книгу «Искусство сабли-дао Сюаньсюаня<sup>2</sup> на основе мастерства тайцзи внутреннего направления в кулачном искусстве» (Нэйцзицюань 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.

<sup>1</sup> Чжан 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.).

<sup>2</sup> Жалованное императором прозвище одного из создателей тайцзицюань - алхимика Чжан Саньфэна (张三丰) (прим. пер.).



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.

Где-то в конце императорского правления под девизом «Гуансюй» (光绪)<sup>1</sup> 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 тиюй цзянхисо 北平体育讲习所) началось преподавание боевых искусств мастерами тайцзицюань, У Туанань переписал от руки 6 копий этого трактата, которые подарил таким учителям, как Сюй Юйшэн (许禹生)<sup>2</sup>, У Цзяньцюань, Ян Шаохоу, Цзи Цзысю (纪子修)<sup>3</sup>, Лю Цайчэнь (刘彩臣)<sup>4</sup>, Лю Эньшоу (刘恩寿).

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

<sup>2</sup> 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.).

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

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



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 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)<sup>1</sup>, заведовавшим производством соевых пряностей в лавке под названием «Небесный промысел» (Тяньи 天义)<sup>2</sup> (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

<sup>1</sup> 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.).

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





название ее было «Мастерство тайцзи У Тунаня» (У Тунань тайцзигун 吴图南太极拳). 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 «Национальное боевое искусство тайцзицюань в научном изложении» (Кэсюэхуа 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 (Наньцин 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 специа-



листа 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 чжунъян 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»<sup>1</sup>, учитель вместе с такими знаменитыми деятелями культуры и искусства, как Ци Байши и Сюй Бэйхун<sup>2</sup>, вел преподавание в Пекинском специализированном 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 Тунань 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 Тунань занимал высокие государственные должности, его подвергли репрессиям и конфискации всей имеющейся у него собственности (в середи-

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

<sup>2</sup> См. комментарий выше (прим. пер.).



*Уланьфу*

не 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 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)<sup>1</sup> и немедленно послал специальных пред-

---

<sup>1</sup> 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*

ставителей 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).

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)<sup>1</sup> прибыли в Пекинское отделение Палаты по изучению истории и культуры Китая специально для того, чтобы поздравить учителя со столетним юбилеем и вручить ему почетное именованное шелковое знамя с надписью «Светоч боевого искусства ушу» (Ушу чжи гуан 武术之光), тем самым

<sup>1</sup> 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.).



выразив признательность перед заслугами У Туаня 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 демонстрационной 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 «Премии за преподавательскую деятельность в области ушу» (Ушу цзяюй 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 «Шаньбу 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



*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

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 января 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 ку-



лального искусства семьи Сун (宋), описанной в ее «Хроникальных записях»<sup>1</sup>.

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 тийой цзянсисо 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 тийой чжуанькэ сюэяо 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 знаме-

---

<sup>1</sup> 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.).





нитого 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 ципянь 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 познакомить 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. «Прежде небесное кулачное искусство» Ли Даоцзы.

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

Глава 5. Ван Цзуньюэ 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. Каждая позиция таит опасность, выполняется на коротком участке пространства.
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 (*хэньцюань* 横拳).
  - 7) Вбивающий кулак (*цзайцюань* 栽拳).
  - 8) Кулак в виде щепоты (*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 (*дэньцзяо* 蹬脚).
  - 5) Круговой удар ногой (*байляньтуй* 摆莲腿).
4. Стойки
- 1) Ровная стойка (*пинсинбу* 平行步).
  - 2) Стойка «лука и стрелы» (*гунцзяньбу* 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 бянь* 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 гуй 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. Пронзить гору до обратной ее стороны (*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 цюэ 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. Потянуться высоко вверх [при взбирании] на лошадь (вправо) (*ю гао тань ма* 右高探马).
27. Удар носком стопы вправо (*ю фэнь цзяо* 右分脚).
28. Потянуться высоко вверх [при взбирании] на лошадь (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 гуй шань 抱虎归山).
39. «Хлестнуть кнутом» по-диагонали (се дань бянь 斜单鞭).
40. Развевающаяся грива дикой лошади (е ма фэнь цзун 野马分鬃).
41. Нефритовая дева протаскивает ткацкий челнок (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. Пронзить гору до обратной ее стороны (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 шюу* 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 лян* 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 лян* 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 «копнуть совком» (*боцзи ши* 簸箕势).
74. Единение *тайцзи* (*хэ тайцзи* 合太极).

Глава 3. Рисунки и пояснения к движениям прикладного комплекса.

Глава 4. Правила отработки техники прикладного комплекса тайцзицюань с партнером.





1. Предисловие.

2. Советы относительно отработки техники различных позиций с партнером.

- 1) Ухватить воробья за хвост (*лань цюэ вэй* 揽雀尾)
  - а) «Протыкающая рука-вилка» (*чацзы шоу* 叉子手).
  - б) «Три непрерывно следующих удара кулаком-чуй» (*лянь сань чуй* 连三捶).
- 2) Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).
- 3) Верхняя позиция с поднятой рукой (*ти шоу шан ши* 提手上势).
- 4) Белый журавль расправляет крылья (*бай хэ лян чи* 白鹤亮翅).
- 5) «Обвести колено в стойке *аобу*» (*лоу си ао бу* 搂膝拗步).
- 6) Руки играют на пипа (*шоу хуй пипа* 手挥琵琶).
- 7) Отвести руку и ударить кулаком (*бань-лань чуй* 搬拦捶).
- 8) [Створки] как будто прикрыты (*жу фэн сы би* 如封似闭).
- 9) Обхватить тигра и вернуть [его] на гору (*бао ху гуй шань* 抱虎归山).
- 10) Следить за ударом кулака из-под локтя (*чжоу ди кань чуй* 肘底看捶).
- 11) Обезьяна пятится назад (*дао нянь хоу* 倒撵猴).
- 12) Позиция «полет по-диагонали» (*се фэй ши* 斜飞势).
- 13) Игла во дне моря (*хай ди чжэнь* 海底针).
- 14) Пронзить гору до обратной ее стороны (*шань тун бэй* 山通背)<sup>1</sup>.
- 15) Удар кулаком со смещением корпуса (*пе шэнь чуй* 撇身捶).
- 16) Круговое движение рук (*юнь шоу* 云手).

<sup>1</sup> Для одной из техник отработки данное название можно перевести уже как «Гора проходит над спиной» (прим. пер.).



- 17) Потянуться высоко вверх [при взбирании] на лошадь (*гао тань ма* 高探马).
- 18) Удары носком стопы (*фэнь цзяо* 分脚).
- 19) Развернуть корпус и лягнуть пяткой (*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚).
- 20) С шагом вперед нанести вбивающий удар кулаком (*цзинь бу цзай чуй* 进步栽捶).
- 21) Две стопы взмывают вверх (*эр ци цзяо* 二起脚).
- 22) Распахнув накидку, лягнуть пяткой (*пи шэнь дэн цзяо* 披身踢脚).
- 23) Развернув корпус, лягнуть пяткой (*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚).
- 24) Развевающаяся грива дикой лошади (*е ма фэнь цзун* 野马分鬃).
- 25) Нефритовая дева протаскивает ткацкий челнок (*юй нюй чуань со* 玉女穿梭).
- 26) Нижняя позиция (*ся ши* 下势).
- 27) Золотой петушок стоит на одной ножке (*цзинь цзи ду ли* 金鸡独立).
- 28) Хлопнуть по лицу ладонью (*пу мянь чжан* 扑面掌).
- 29) Круговой удар ногой с поочередными хлопками ладонью (*дань бай лянь* 单摆莲).
- 30) Прямой удар кулаком в пах (*чжи дан чуй* 指裆捶).
- 31) Позиция «семь звезд» (*ци син ши* 七星势).
- 32) Отступить в стойку «верхом на тигре» (*туй бу куа ху* 退步跨虎).
- 33) На развороте корпуса круговой удар ногой одновременным хлопком двумя ладонями (*чжуань шэнь шуан бай лянь* 转身双摆莲).
- 34) Натянуть лук и выстрелить в тигра (*вань гун шэ ху* 弯弓射虎).
- 35) Удар кулаками с раскачкой (*юдан чуй* 游荡捶) (Черный дракон крутит хвостом *улун бай вэй* 乌龙摆尾).



36) Плавающий дракон забавляется с водой (ю лун си шуй 游龙戏水) (Руки-ножницы (цзяньцзы шоу 剪子手)).

37) Позиция «копнуть совком» (боцзи ши 簸箕势).

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 цян 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 содержание 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* 昭然不昧的本体) 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 ягодицы» (*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 «Пределности-тайцзи».

**Приложения.**

1. Базовые исторические трактаты об искусстве тайцзицюань.

1) Чжан Саньфэн. «Тайное наставление о применении мастерства тайцзицюань» (Чжан Саньфэн 张三丰. Тайцзицюань юнгуи 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 цю 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 Цзуньюэ. «Суждение о тайцзицюань» (Ван Цзуньюэ 王宗岳. Тайцзицюань лунь 太极拳论).

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

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

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

9) Сюй Сюаньпин. «Собрание искренних суждений о 37 формах» (Сюй Сюаньпин 许宣平. Сань ши цю 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 цю 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 程珙. 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 «Пределности-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 цзеши 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跋)

## 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)<sup>1</sup> 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)<sup>2</sup>. В этом труде достаточно подробно описывается процесс передачи традиции этого искусства со времен эпохи «Южных и Северных династий» (Нань-бэй чао 南北朝)<sup>3</sup>.

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)<sup>4</sup>.

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

<sup>1</sup> Годы правления 1368 - 1644 гг (прим. пер.).

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

<sup>3</sup> Годы правления 420 - 589 гг (прим. пер.).

<sup>4</sup> 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 Шаохоу, 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 Шаохоу (杨少侯), Цзи Цзысю (纪子修), Лю Цайчэнь (刘彩臣), Лю Эньшоу (刘恩寿)<sup>1</sup>. 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 Чжунтэй (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

<sup>1</sup> 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)<sup>1</sup>, 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 чжипай 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

<sup>1</sup> Годы правления 1644 - 1911 гг (прим. пер.).



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

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» (Сы 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)<sup>1</sup> - «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 Туань сверял с историческими документами

<sup>1</sup> 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)<sup>1</sup>, тогда Чэн Линси собирал из своих единомышленников ополчение уездного города для отпора мятежникам и обучал его боевому искусству<sup>2</sup>. Лянский государь У-ди (后梁武帝)<sup>3</sup> назначил его на должность начальника округа Цяочжоу (譙州), 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)<sup>4</sup>, 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»<sup>5</sup> получил высшую чиновничью степень *цзиньши* (进士),

<sup>1</sup> 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.).

<sup>2</sup> 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.).

<sup>3</sup> 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.).

<sup>4</sup> 960 - 1279 гг (прим. пер.).

<sup>5</sup> Годы правления под девизом Шаоси (绍熙) - 1190-1194 (прим. пер.).



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

Мастер эпохи правления династии Тан (唐)<sup>5</sup> Сюй Сюаньпин (许宣平) родом из южной части того же уезда Си (歙) жил отшельником в горах Чэньяншань (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*<sup>6</sup>, 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-гостиницы-*чуаньшэ*<sup>7</sup> вывесил свои стихи, в которых содержалось

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

<sup>2</sup> Основное значение данного слова «Книга преданий» или «Высокочитимая 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.).

<sup>3</sup> Отдел при академии Ханьлинь, ведавший докладами самому государю (прим. пер.).

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

<sup>5</sup> Годы правления 618 - 907 гг (прим. пер.).

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

<sup>7</sup> 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.).



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 Лун<sup>1</sup>, 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 Бо<sup>2</sup> 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]» (Саньшици 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»

<sup>1</sup> Название местности в провинции Ганьсу (прим. пер.).

<sup>2</sup> Ли Бо (李白) (701-762) великий китайский поэт танской эпохи (прим. пер.).



(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, почетное 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 Наньянгун (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»<sup>1</sup>. 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)<sup>2</sup> 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» говорится 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)<sup>3</sup> прибыл

<sup>1</sup> 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.).

<sup>2</sup> Предок Сун Юаньцяо (прим. пер.).

<sup>3</sup> Годы правления династии Мин под этим девизом 1506-1521 (прим. пер.).





в горы Тайхэшань (太和山)<sup>1</sup> 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 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 искус-

<sup>1</sup> Прежнее название Уданских гор, до того, как там поселился Чжан Саньфэн (прим. пер.).



ства» (*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 «Прежде небесного 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 «Прежде небесного 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 Янчжуского (扬州) учителя Ху Цзинцзы (胡镜子). 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, дунование весеннего ветерка словно свирель в питейном заведении». От Суна традиция перешла к Инь Лихэну (殷利亨), сменившему название искусства учителя на «Посленебные методы [кулачного искусства]» (*хоутяньфа* 后天法), в письменном зафиксированном «Оглавлении посленебных



методов [кулачного искусства]» (Хоутяньфа му 后天法) означены кулачные позиции с техникой [восьми базовых видов внутренних сил-цзинь], а именно - «вытесняющей»-пэн (掬), «сглаживающей»-люй (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)<sup>1</sup>. Среди них - Чжан Сунси (张松溪)<sup>2</sup>, Чжан Цуйшань (张翠山), Сун Юаньцяо (宋远桥), Юй Ляньчжоу (俞莲舟)<sup>3</sup>, Инь Лихэн (殷利亨) 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 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

<sup>1</sup> 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.).

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

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



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)<sup>1</sup> некогда даже оставил на ней свои стихи, в которых говорилось: «Потоки воды плавно струятся [мимо обители] совершенномудрого, пребывающую в полном покое-неподвижности одежду святого-бессмертного тихо колышет ветер». К сожалению, почти все эти постройки погибли в военных пожарах, остались лишь руины.

Однако, в «Храме встречи с истиной» (Юйчжэньгун 遇真宮) 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 в «Музее культурного наследия гор Удан» (Уданшань вэньугуань 武当山文物馆), 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

<sup>1</sup> 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*

письменных свидетельств и разного рода исторических материалов.

Подробные записи о жизни первоучителя Чжан Саньфэна содержатся в «Разделе биографий Истории династии Мин» (Минши лэчжуань 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), «Прежде небесного 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 отдельно. Что касается



корней искусства тайцзицюань, самой его сути, в «Родословных записях клана Сун» восходят к идеям древнего философа Мэн-цзы (孟子)<sup>1</sup>, 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 Мин<sup>2</sup> 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» (*сюлянь* 修炼).

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

<sup>1</sup> 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.).

<sup>2</sup> Годы правления 1368 - 1644 гг (прим. пер.).



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 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.



Первая страница «Хроникальных записей» Сун Юаньцяо



Современное издание «Полного собрания сочинений Чжан Саньфэна»





## 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)<sup>1</sup>. 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 «Тайбайлоу» (太白楼)<sup>2</sup>, 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 постоянный 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.

<sup>1</sup> Дословно «Мост через реку Ляньцзян» (прим. пер.).

<sup>2</sup> 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.).



Сюй Сюаньпин

清  
虛  
靈  
惠  
真  
人  
宣  
平  
公  
像

Ли Бо

Здание «Тайбайлоу» построено так, что примыкает вплотную к горной отвесной стене, карниз его возвышается над глубокой пропастью, старинного облика и неброское 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 зафиксировано 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 Лун<sup>1</sup>, 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 жилище 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 здешние люди прозвали его «святым-бессмертным Сюем» (Сюй сяньжэнь 许仙人).

<sup>1</sup> Название местности в провинции Ганьсу (прим. пер.).



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 поздним вечером Ли Бо с трудом кое-как отыскал дорогу обратно к берегу реки. Там он и увидел некое питейное заведе-



ние 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. 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». 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 правления 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)<sup>1</sup>. 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 37-ю [формами]. Название пошло оттого, что всего и было в нем 37 форм».

<sup>1</sup> 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.).



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 Чэньяншань (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 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 вдали, 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».



«Тайбайлоу»



### Глава 3. Ли Даоцзы и его «кулачное искусство Прежде небесного начала»

Что касается Ли Даоцзы (李道子), некоторые исследователи считают его человеком танской эпохи, уроженцем Цзяннани, а некоторые относят его жизнедеятельность к эпохам правления династий Юань (元)<sup>1</sup> и Мин (明)<sup>2</sup>, выходцем из княжества Чу (楚). Если мы внимательно вчитаемся в то, что написано в «Родословных записях клана Сун», то увидим там информацию следующего содержания:

«Семья Юй (俞) - выходцы из уезда Цзинсянь (泾县) префектуры Нингофу (宁国府) области Цзяннань. Свое мастерство тайцзи (тайцзигун 太极功) он называл «кулачным искусством прежде небесного начала» (сяньтянцюань 先天拳), а еще называл «длинным [бесконечно текущим при исполнении] кулачным искусством» (чанцюань 长拳). Получил он это искусство от танского Ли Даоцзы.

Даоцзы родом из Аньцина (安庆) области Цзяннань. Вплоть до эпохи династии Сун находился в странствиях и никогда не возвращался в места, где жил раньше. Так продолжалось до эпохи династии Мин. В то время 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» (Фуцзы Ли 麸子李), либо «Педантичным Ли» (Фуцзы Ли 夫子李) (коммент. см. выше). Предпочитал не встречаться с людьми, и если случалось [кого-нибудь встретить], произносил только три слова-иероглифа «Великое предопределение» (дацзаохуа 大造化)».

<sup>1</sup> Годы правления 1280 - 1367 (прим. пер.).

<sup>2</sup> Годы правления 1368 - 1644 (прим. пер.).



А если мы обратимся к тому, что написано в «*Полном собрании документов по Чжан Саньфэну*» (Чжан Саньфэн цюань цзи 张三丰全集), там о «*[Любящем] отруби Ли*» содержатся сведения следующего характера: «*Ли Фуцзы (李夫子)*, это его фамилия и имя, родом из Чу. В годы правления [династии Мин] под девизом «*Подлинная добродетель*» (Чжэн дэ 正德)<sup>1</sup> пришел в горы Тайхэшань<sup>2</sup>, где встретился с господином Саньфэном и получил от него методы «*вышпавления киноварной пилюли*», а затем постепенно и пришел к обретению Пути-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».

Впоследствии стали принимать двух разных людей за одного, хотя явно, что налицо большая разница по времени между эпохами, когда они жили, и местами откуда они просходили. По этой причине господин У Тунань при жизни очень сомневался, что это может быть один и тот же человек.

В «*Родословных записях клана Сун*» описывается еще одна интересная история, связанная с Ли Даоцзы. Человек из Цзяннани, которого звали Сун Юаньцяо (宋远桥), получил традицию кулачного искусства мастерства тайцзи (*тайцзи гун-цюань* 太极拳) под названием «*тридцать семь*

<sup>1</sup> Годы правления под этим девизом 1506-1521 (прим. пер.).

<sup>2</sup> Первоначальное название Уданских гор (прим. пер.).



[позиций]» (*саньшици* 三十七) от местного мастера Сюй Сюаньпина (许宣平). Из тех же мест Юй Ляньчжоу (俞莲舟) и Юй Дайянь (俞岱岩) получили традицию кулачного искусства мастерства тайцзи под названием «кулачное искусство прежденебесного начала» (*сяньтянцюань* 先天拳) от мастера Ли Даоцзы (李道子), Янчжоуский (扬州) учитель Ху Цзинцзы (胡镜子) передал свою традицию кулачного искусства мастерства тайцзи под названием «кулачное искусство посленебесного начала» (*хоутянцюань* 后天拳) через своего ученика мастера Сун Чжуншу (宋仲殊) мастеру Инь Лихэну (殷利亨). В то же время Чжан Саньфэн передавал традицию кулачного искусства мастерства тайцзи своим ученикам Чжан Сунси (张松溪), Чжан Цуйшаню (张翠山) и Мо Гушэну (莫谷声).

Все эти одной местности люди очень тесно общались, обсуждали между собой нюансы боевой техники и общими усилиями помогали друг другу повышать уровень своего мастерства. И вот рассказывается случай о том, как однажды Сун Юаньцяо и Юй Ляньчжоу вместе отправились навестить родоначальника «кулачного искусства прежденебесного начала» (*сяньтянцюань* 先天拳) мастера Ли Даоцзы, которое передавалось в их клане с родовым знаком клана Юй (俞氏).

Проходя по горной дороге, они вдруг услышали громкий крик: «Новый внучек от ученика! Далеко ли собрался?» Они повернули головы и увидели, что прямо перед ними стоит человек с всклокоченной головой и грязным лицом, волосы до пят, дурно пахивает. Подходит к ним. Юй Ляньчжоу, не сдержавшись, с гневом в голосе отвечает: «Твое обращение столь невежливо, вот дал бы тебе разок, да боюсь, что одной ладошкой насмерть прихлопну. Скорей пошел вон отсюда!»

К их удивлению, этот человек не только не ушел, но в свою очередь язвительно сказал: «Давай-ка, внучек от ученика,



попробуй, хочу я испытать твою ладошку». Юй Ляньчжоу в этот момент не стерпел и ринулся вперед, пытаясь нанести удар связанными действиями «вытесняющей» силы-пэн (搨) и хлесткого удара-чуй (捶). Однако, удар не дошел до цели, а наоборот, каким-то невообразимым способом незнакомец сделал так, что Юй Ляньчжоу взлетел, и, пролетя с десятков чжанов<sup>1</sup>, с глухим звуком рухнул на землю. На его счастье, здесь его спасло мастерство многолетних тренировок, в противном случае, от такого броска он обязательно бы повредил кости и мышцы.

Юй Ляньчжоу, не скрывая восхищения, сказал: «Какое великолепное мастерство! Иначе вы не смогли бы так легко отделаться от моего удара!» Тогда этот незнакомец задал Юй Ляньчжоу вопрос: «А известны ли тебе такие люди, как Юй Цинхуй (俞清慧) и Юй Ичэн (俞一誠)?» Юй Ляньчжоу от неожиданности даже подпрыгнул, ведь это были имена предков семей его клана, откуда он мог о них знать, он сразу понял, что перед ним стоит совсем необычный человек.

Проанализировав происходящее, Юй Ляньчжоу встал на колени на пыльной дороге и, сложив в приветственном жесте руки, сказал: «Это все имена предков нашей семьи, а вы, без сомнения - их учитель».

Незнакомец, поддерживая Юй Ляньчжоу, помог ему встать на ноги и сказал следующее: «Я, пребывая в этих местах, уже много лет ни с кем не разговаривал, сегодняшняя встреча с тобой - это «великое предопределение» (дацзаохуа 大造化), ну тогда передам тебе еще одно наставление о кое-каком мастерстве...».

После этого он отвел Юй Ляньчжоу в сторону и сказал ему наедине какие-то слова. С тех пор Юй Ляньчжоу проник в самую сокровенную суть как тренировочного ма-

<sup>1</sup> Китайская сажень, различная в разные эпохи мера длины, сейчас равна 3,33 м (прим. пер.).



стерства тайцзицюань, так и его боевого применения. Его способности настолько выросли, что уже никто в округе не смел с ним меряться силой.

Таким образом, среди семерых постоянно пересекавшихся на ниве изучения боевых искусств друзей, не могло не случиться такого, что постепенно Юй Ляньчжоу раскрыл друзьям переданное ему по секрету «тайное наставление-речитатив» (歌诀 歌诀).

Содержание речитатива было таково:

«Ни формы ни образа  
(*у син у сян* 无形无象)<sup>1</sup>,  
все тело проходит сквозь пространство  
(*цюань шэнь тоу кун* 全身透空)<sup>2</sup>,  
реакция на все мгновенная и естественная  
(*ин у цзыжань* 应物自然)<sup>3</sup>,  
в западных горах подвешен каменный гонг  
(*си шань сюань цин* 西山悬磬)<sup>4</sup>,  
тигр ревет, обезьяна хохочет

<sup>1</sup> Указывается на то, что в состоянии противоборства не принимают какой-либо стандартной фиксированной позиции (прим. авт.).

<sup>2</sup> Говорится о том, что между противниками не существует разделение на объект и субъект, происходит активный энерго-информационный обмен (прим. авт.).

<sup>3</sup> Рассказывается о том, что мы работаем уже на уровне подсознания, выслеживая действие сознания противника (то есть имеется ввиду наш процесс отражения информации, исходя из тех условий, в которых мы находимся, при получении сигнала о начале его действий, мозг мгновенно реагирует и передает сигнал ответить тем или иным движением) (прим. авт.).

<sup>4</sup> Фраза означает, что я окутываю себя «оболочкой из внешней энергии-ци» (*и вайци лунчжао* 以外气笼罩) и, захватывая, «вбираю противника в поле своей энергии нерасчлененного хаоса» (*на ди юй во хуньдунь чжи ци чжун* 纳敌于我混沌之气中) (прим. авт.).



(ху хоу юань мин 虎吼猿鸣)<sup>1</sup>,  
 родник чист, воды реки спокойны  
 (цюань цин хэ цзин 泉清河静)<sup>2</sup>,  
 взболтай море, поверни вспять реку  
 (бо хай фань цзян 播海翻江)<sup>3</sup>,  
 исчерпай [свою] духовной природы-син, установи [стезю]  
 физической природы-мин  
 (цзинь син ли мин 尽性立命)<sup>4</sup>».

Несмотря на краткость содержания, в нем заключено разъяснение самых высших уровней мастерства тайцзицюань.

Через несколько лет эти семеро друзей вместе отправились в Уданские горы, чтобы поклониться Ли Даоцзы. Однако на этот раз, когда они пришли, в храме Наньяньгун (南岩宫) (еще одно его название «Храм долголетия и подлинного торжества звезды Тайи»)<sup>5</sup>, где жил и практиковал учи-

<sup>1</sup>Здесь отражено, как противника одновременно достигают мой дух-шэнь и моя энергия-ци (шэнь дао ци дао 神到气到), при этом энергия-ци движется, следуя (суй 随) за духом-шэнь (дух-шэнь здесь представляет собой высшую стадию проявления сознания-и) (прим. авт.).

<sup>2</sup>Говорится о том, что мой дух, сознание и «внутренняя энергия-ци» (нэйци 内气) находятся в стабильном состоянии покоя, которое подобно зеркалу естественным образом отражает действия противника на уровне сознания и энергии (прим. авт.).

<sup>3</sup>Говорится о складывающейся ситуации, когда действие нашей «внешней энергии-ци» таково, что оно подобно огромному клокующе-бурлящему валу воды, который невозможно сдержать (прим. авт.).

<sup>4</sup>Говорится о том, что в искусстве тайцзицюань стремятся не столько к тому, чтобы превзойти всех в воинском мастерстве, а, что гораздо важнее, через совершенствование в воинском искусстве на принципах Великого Предела-тайцзи, в конце концов, достичь мира «великого творческого созидания и предопределения» (дацзаохуа чжи цзинцзе 大造化之境界), одновременно совершенствуя духовную и физическую природу человека (син-мин шуан сю 性命双修) (прим. авт.).

<sup>5</sup>«Тайи чжэньцин ваньшоу гун» (太乙真庆万寿宫) - это название было «высочайше пожаловано» императором монгольской династии Юань в 1310 г. (прим. пер.).





тель, застали лишь обветшавшие древние стены и покрытые зеленью горы, куда идти искать учителя Ли было совершенно неизвестно. Делать было нечего, и группа людей собралась в обратный путь вниз с горы. Они не ожидали, что когда спустятся к подножию Уданских гор и будут проходить мимо «Храма нефритовой пустоты» (Юйсюгун 玉虚宫), то повстречают здесь самого Чжан Саньфэна (张三丰) - учителя Чжан Сунси (张松溪) и Чжан Цуйшаня (张翠山).

Первоучитель Чжан Саньфэн был высок, ростом достигал семи *чи*<sup>1</sup>, волосы и борода торчали клочьями, и в жару, и в холод носил на себе коническую плетеную шляпу. В Уданских горах Чжан Саньфэн начал заниматься «плавающим самосовершенствованием» где-то в начале годов правления династии Мин под девизом «Величественная воинственность» (Хуньфу 洪武)<sup>2</sup>, ходили слухи, что в день он мог проходить до тысячи *ли*<sup>3</sup>. Все семеро остались учиться у Чжан Саньфэна и более месяца были погружены в занятия с ним, после чего распрощались и покинули на время Уданские горы. Начиная с этого времени, они постоянно возвращались к Чжан Саньфэну. У него же они изучали кулачное искусство тайцзицюань, которым в совершенстве и овладели. Чжан Сунси (张松溪) и Чжан Цуйшань (张翠山) продолжали также называть его старым названием «тринадцать позиционных [основ]» (*шисаньши* 十三势), однако впоследствии все же более распространилось название «тайцзицюань».

Теперь, что касается выше рассказанной истории, из нее можно вывести предположение о возможности существо-

<sup>1</sup> Различная в разные эпохи китайская мера длины, сейчас равна 0,32 м (прим. пер.).

<sup>2</sup> Годы правления 1368-1398 (прим. пер.).

<sup>3</sup> Различная в разные эпохи китайская мера длины, сейчас равна 0,5 км (прим. пер.).



Храм Наньяньгун

вания двух разных людей Танской и Минской эпох с одинаковым прозвищем «[Любящий] отруби Ли» (Фуцзы Ли 馱子李). Прежде всего, перед тем, как Юй Ляньчжоу и Сун Юаньцяо отправились в Уданские горы, они никогда не видели «[Любящего] отруби Ли». Даже после рукопашной схватки они напрямую не задавали ему вопрос о том, не является ли он «[Любящим] отруби Ли» Танской эпохи. Все, что они от него узнали, так это имена предков клана Юй, после чего Юй Ляньчжоу получил секретное наставление относительно «методов кулачного искусства прежденебесного [начала]» (*сяньтянь цюаньфа* 先天拳法) и на этом стал строить дальнейшие умозаключения.

Таким образом, налицо очень большая вероятность существования двух совершенно различных «[Любящих] отруби Ли». При этом тот, второй «[Любящий] отруби Ли», не только прекрасно знал технику «методов кулачного искусства прежденебесного [начала]», но и очень хорошо знал о жизни и взаимоотношениях первого «[Любящего] отруби Ли» с семьей клана Юй из Цзяннани. Только так можно



объяснить временные расхождения между двумя «[Любящими] отруби Ли», здесь налицо не что иное, как обычная передача традиции боевого искусства из поколения в поколение. Впоследствии, переданное Юй Ляньчжоу «тайное наставление» (некоторые называют его «Тайным речитативом передачи [традиции]» Шоу ми гэ 授秘歌) легло в основу теоретического и направляющего базиса для изучающих мастерство тайцзицюань на самых высоких уровнях.



## Глава 4. Уданские горы, Чжан Саньфэн и его искусство тайцзицюань

Теперь мы подошли к окончательному создателю тайцзицюань и месту его обитания, в этом плане в мире любителей этого искусства также не существует единого мнения.

В свое время учитель У Тунань посвятил исследованиям в этом направлении многие годы. Ранее всех он обнаружил записи о кулачном мастерстве тайцзи (*тайцзигун* 太极功) уже в эпоху Южных и Северных династий, проследил его ход через эпохи династий Тан, Сун и затем на основе собраний трудов о Чжан Саньфэне и самого Чжан Саньфэна, пришел к выводу, что это именно он на основе «учения о тайцзи» (*тайцзи сюэши* 太极学说) создал такое кулачное искусство, которое бы самой своей техникой закладывало также и основы «вскармливания жизни» (*ян шэн* 养生), то есть тайцзицюань.

Однако в отношении того, что именно Чжан Саньфэн создал подобное кулачное искусство, некоторые люди выражают несогласие, используя огульные лозунги «притягивать за уши мифы о святых-бессмертных, напускать таинственности и мистификации» (*фухуй шэньсянь, гунун сюаньсюй* 附会神仙, 故弄玄虚), которые, конечно же, связаны с их деятельностью в годы «культурной революции». Мне кажется, что если бы эти люди смогли хоть раз сами приехать на те исторические места в Уданских горах и провести непредвзятое расследование, они наверняка радикально поменяли бы свою точку зрения.

Как-то в 1999 году я во время краткой исследовательской поездки в Уданские горы принял участие в проводимом



*Портрет Чжан Саньфэна минской эпохи, хранящийся в семье мастера Ли Тяньцзи*

там научно-исследовательском семинаре. На семинаре подтвердилось абсолютно все, что мой учитель рассказывал мне о первоучителе Чжан Саньфэне и его вкладе в создание искусства тайцзицюань. В Уданских горах, если только заговорить об этом человеке, то о нем там знают все местные жители, и стар, и млад, и им не нужно объяснять, был ли он каким-то даосом или алхимиком. Всем хорошо извест-



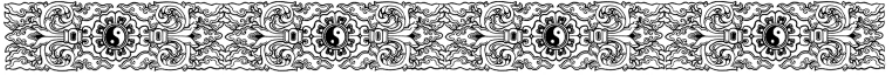
張  
三  
丰  
遺  
像



Изображения Чжан Саньфэна минской эпохи



Юйчжэньгун



ны храмы, пещеры и разные места его проживания, это: «Юйчжэнь» (遇真)<sup>1</sup>, «Юйсю» (玉虚)<sup>2</sup>, «Цзысяо» (紫霄)<sup>3</sup>, «Наньянь» (南岩)<sup>4</sup> (коммент. о названии см. выше), «Цинвэй» (清微)<sup>5</sup>, «Хэйхуань» (黑虎岩)<sup>6</sup> и много-много других мест. Так в монастыре «Юйсюгуань» (玉虚观)<sup>7</sup> в период правления Минской династии еще находился «Павильон одежды святого» (Сяньитин 仙衣亭), где хранилась одежда первоучителя Чжан Саньфэна, которую он носил. И в ту же самую Минскую эпоху знаменитый поэт Ван Шичжэнь (王世贞) (коммент. о нем см. выше) оставил здесь свои стихи, в которых говорилось: «Потоки воды плавно струятся [мимо обиталища] совершенномудрого, пребывающую в полном

<sup>1</sup> «Храм встречи с [человеком] истины» (Юйчжэньгун 遇真宫) был построен на десятом году правления династии Мин под девизом «Вечная радость» (Юнлэ 永乐) (1412) на месте якобы состоявшейся встречи императора с Чжан Саньфэном (прим. пер.).

<sup>2</sup> На этом месте, где когда-то жил Чжан Саньфэн и где у него учились боевому искусству «семеро из Цзяннани», в 1412 г. также был построен «Храм нефритовой пустоты» (Юйсюгун 玉虚宫) (прим. пер.).

<sup>3</sup> «Храм фиолетовых облаков» (Цзысяогун 紫霄宫). На этом месте еще в эпоху династии Сун с 1119 по 1125 гг. возведен один из крупнейших в Уданских горах храмовый комплекс, впоследствии постоянно перестраивавшийся. Над храмом есть пещера, где до сих пор живут отшельники (прим. пер.).

<sup>4</sup> «Храм над южным ущельем» (Наньянгун 南岩宫) - одно из живописнейших мест в Уданских горах, обычно служит их «визитной карточкой», здесь помимо Чжан Саньфэна «совершенствовался в истине» и «Фуцзы Ли» (прим. пер.).

<sup>5</sup> На этом месте в Минскую эпоху был выстроен «Храм величайшей чистоты» (прим. пер.).

<sup>6</sup> «Ущелье черного тигра» с кумирней и т.д. (прим. пер.).

<sup>7</sup> То же самое место, что и «Храм нефритовой пустоты» (Юйсюгун 玉虚宫), даосские храмы или монастыри обычно начинаются со «смотровой вышки» (гуань 观), откуда даосы обозревают небесные светила и делают свои прогнозы на будущее. Слово «храм» (гун 宫) более официальное (прим. пер.).



Юйсюгун

покое-неподвижности одежду святого-бессмертного тихо колышет ветер». К сожалению, потом, вследствие военных действий в этом районе павильон сгорел.

Что же касается упомянутого выше «Храма встречи с [человеком] истины» (Юйчжэньгун 遇真宫), то здесь по высочайшему повелению императора были отлиты из бронзы и поставлены стелла в честь Чжан Саньфэна и его скульптурный образ. Во многих других местах, где первоучитель занимался «плавильным самосовершенствованием», также сохранилось немало исторических свидетельств и документов.

Конечно же наиболее точные сведения о жизнедеятельности Чжан Саньфэна содержатся в «Истории династии Мин» в разделе «Биографии выдающихся людей» (Мин ши. Ле чжуань 明史. 列传). Но позже люди, общавшиеся с ним, а также представители более позднего времени собрали все, что знали о нем и о его учении, его работы, стихи и составили некое энциклопедическое «Собрание документов по Чжан Саньфэну» (Чжан Саньфэн цюань цзи 张三丰全集), которое широко распространилось в народной





среде. Конечно, в отдельных главах имеют место описания разного рода сверхъестественных явлений, приписанных первоучителю народной молвой, но это отнюдь не является поводом для отрицания существования Чжан Саньфэна вообще<sup>1</sup>.

Каждое творческое предчувствие какого-либо открытия базируется на итогах многочисленных предварительных практических действий, совершаемых в определенно созданных условиях, как к примеру, произошло с Ньютоном, увидевшим падение яблока на землю - в результате, так был открыт закон земного притяжения, он возник вовсе не из абстрактных, взятых из «воздуха» умозаключений. Судя по «Родословным записям клана Сун», до учителя Чжан Саньфэна, которому воистину принадлежит пальма первенства создания кулачного искусства тайцзицюань, в качестве главных практических его разработчиков можно назвать, например, мастера Чэн Ми (程秘) с его «[Искусством] Девяти малых Небес» (*сяоцзютянь* 小九天), Сюй Сюаньпина (许宣平) с его «Тридцатью семью [позициями]» (*саньшици* 三十七), Ли Даоцзы (李道子) с его «Преждеденебесным кулачным искусством» (*сяньтянцюань* 先天拳). Однако, никто из них не смог постичь всей глубины теории «Предельности-тайцзи» (太极).

Чжан Саньфэн в молодые годы с головой ушел в штудирование конфуцианского учения. Его особенно увлекало «учение о Принципе-ли» (*лисюэ* 理学), которое являлось

---

<sup>1</sup>Интересен факт о том, что один из таких «отрицателей» Чжан Саньфэна господин Гу Люсинь (顾留馨) пытался использовать этот источник в том смысле, что там ничего не говорится об отношении первоучителя к боевым искусствам. Однако, когда другой исследователь Юй Чжицзюнь (于志钧) нашел в тексте подобные свидетельства, сразу же начал говорить, что этот источник не аутентичен и ему не стоит доверять (прим. пер.).



Чжу Си

Чжу Си



Zhou Dunyi (1017-1073)

Чжоу Дуньи



Чэнь Туань

главным достижением философской мысли эпохи Сунской и Минской династий. Оно было разработано такими величайшими мыслителями средневекового Китая, как Чжоу Дуньи (周敦颐)<sup>1</sup> и Чжу Си (朱熹)<sup>2</sup>, и именно на его основе пропагандировалось «неоконфуцианское» «учение о Предельности-тайцзи» (*тайцзи сюэшо* 太极学说). Позже, когда Чжан Саньфэн увлекся даосским учением, оно сильно повлияло на его концепцию «учения о Пути-дао Предельности-тайцзи» (*тайцзи даосюэ* 太极道学).

К середине жизни Чжан Саньфэн в качестве ученика перенял еще традицию «истинного знания» от Цзя Дэшэна (贾得升) (по прозвищу «Человек истины Огненный дракон» Холун чжэньжэнь 火龙真人), который являлся учени-

<sup>1</sup> Чжоу Дуньи (1017-1073) - великий философ эпохи Сун, одним из его знаменитых произведений является «Разъяснение схемы Предельности-тайцзи» (Гайцзи тушо 太极图说) (прим. пер.).

<sup>2</sup> Чжу Си (1130-1200) - великий китайский философ, один из основоположников неоконфуцианства эпохи Сун (прим. пер.).



ком знаменитого Чэнь Туаня (陈抟)<sup>1</sup>, именно от Чэнь Туаня когда-то Чжоу Дуньши и Чжу Си получили первоначальный материал для создания «Схемы Предельности-тайцзи» (Тайцзиту 太极图), вдохновителем для их трудов был первооснователь учения Чэнь Туань<sup>2</sup>.

С позиций вышесказанного рассмотрим теперь то, на какой основе занимался «плавильным самосовершенствованием» основоположник тайцзицюань Чжан Саньфэн, а базисом для этого несомненно является «Путь-дао [закона] Предельности-тайцзи» (тайцзи чжи дао 太极之道).

Официальным именем основоположника являлось Цзюньши (君实), но более он известен под прозвищем Саньфэн (三丰)<sup>3</sup>. Трактовок относительно данного прозвища очень много. Я лично считаю, что оно может означать следующее. «Три богатства» скрывает в написании самих этих двух иероглифов некий иносказательный смысл. Ведь три непрерывные черты [первого иероглифа] - это символ триграммы «цян» (乾)<sup>4</sup>, а перечеркнутые перпендикулярной линией три черты [второго иероглифа] - символизируют три прерванные черты триграммы «кунь» (坤)<sup>5</sup>. Сочетаясь вместе в гексаграмму, они объемлют собой три великих

<sup>1</sup> Великий китайский философ, друг «бессмертного» Люй Дунбиня (吕洞宾), даос-алхимик (? - 989), создал «Схему Беспредельности-уцзи» (Уцзиту 无极图), на основе которой Чжоу Дуньши написал впоследствии свой труд «Разъяснение схемы Предельности-тайцзи» (Тайцзи тушо 太极图说) (прим. пер.).

<sup>2</sup> Другое его имя Чэнь Туань (陈图南), имя Туань с принятием китайского фамильного знака «У» (吴) выбрал себе впоследствии учитель У Туань (吴图南). Кроме того, у Чэнь Туаня имелось еще и почетное имя Чэнь Си (陈希夷), высочайше пожалованное ему императором (прим. пер.).

<sup>3</sup> Дословно эти два иероглифа можно перевести как «три богатства», «три изобилия» (прим. пер.).

<sup>4</sup> Символ янского (阳), мужского первоначала в природе (прим. пер.).

<sup>5</sup> Символ иньского (阴), женского первоначала в природе (прим. пер.).



компонента - Небо, Землю и Человека, в этой троице заключены все превращения мира, происходящие на основе первоначал *инь* и *ян*. Конечно же, трактуемое в этом конфуцианско-даосском смысле понятие «Предельности-тайцзи» (太极) подразумевает теперь уже некую единую субстанцию, когда «всеобъемлющее первоначало *инь* хранит в себе и вскармливает рвущееся к рождению первоначало *ян*».

Таким образом, уже само выбранное первоучителем прозвище в основе своей содержит идею понятия «Предельности-тайцзи» (太极). Первоучитель Чжан Саньфэн был человеком, который, подобно облакам, путешествовал во всех «восьми направлениях». Местами его пребывания являются не только Уданские горы. Молву о себе и свой след он оставил в «Пещере Лао-цзюня» близ Чунцина (Чунцин лаоцзюньдун 重庆老君洞)<sup>1</sup>, «Храме Золотого Престола» в Баоцзи (Баоцзи цзиньтайгуань 宝鸡金台官), горах Вэйгушань близ города Тайюань провинции Шаньси (Шаньси тайюань вэйгушань 山西太原苇谷山) и др. Особенно много сведений о нем сохранилось в Куньминском монастыре «Юаньтунсы» (Куньмин юаньтунсы 昆明圆通寺) и его окрестностях.

Нетрудно заметить, что первоучитель зачастую путешествовал по дремучим лесам в высокогорной местности, где всегда была велика вероятность столкнуться либо с хищными зверями, либо с разбойниками. Все это было не под силу человеку, незнакомому с методами самообороны в случаях внезапно возникшей опасности. Именно поэтому наряду с даосскими практиками самосовершенствования необходимы были навыки боевого искусства, которые также совершенствовались день ото дня. Вполне возможно, что когда Чжан Саньфэн пришел в Уданские горы, именно обстановка с дикими животными и чуждым автохтонным населением

<sup>1</sup> Под именем Лао-цзюнь (老君) обычно понимается «обожествленный» основатель даосского учения мудрец Лао-цзы (老子) (прим. пер.).



ем сподвигла его на создание боевой и в то же время высокодуховной системы тайцзицюань.

Таким образом, именно здесь первоучитель на основе своих знаний «даосско-конфуцианской» концепции «Предельности-тайцзи» (太极) и полученных от мудрецов прошлого боевых методов кулачного искусства провел широкомасштабную работу по систематизации боевой техники разных школ с вариантами тренировок совершенно разных направлений, привел все это в соответствие с принципами вышеозначенного учения и создал систему кулачного искусства, основанного на правилах «учения о тайцзи» (тайцзи чжи сюэ 太极之学). В качестве незыблемых основ своего искусства он выдвинул древние положения: «Что касается «Предельности-тайцзи», она порождается, одновременно сосуществуя с «Беспредельностью-уцзи», «Движение-дун» ведет к «разделению», «Покой-цзин» ведет к «соединению» ...» (Тайцзи чжэ, уцзи эр шэн, дун чжи цзэ фэнь, цзин чжи цзэ хэ ... 太极者无极而生, 动之则分, 静之则合), плоды его работы по соединению «теории тайцзи» с конкретными кулачными формами и образовали теоретический фундамент для последующих поколений последователей искусства тайцзицюань.

Уданские горы, ранее называвшиеся горами Тайхэшань, представляют собой известнейший ареал распространения даосского учения (даоцзяо 道教). Самым высоким, возвышающимся над всеми горными вершинами пиком является так называемый «Золотой пик» (Цзиньдин 金顶), от него уже во все стороны тянутся гряды горных цепей. Причем, как-то так почти мистически получилось, что все остальные горные вершины так или иначе повернуты в сторону «Золотого пика», поэтому люди в древности назвали его «Высокопочтимым перед всеми семидесятью двумя вершинами» (Цишиэр фэн чао чжи цзунь 七十二峰朝至尊).



Древние китайские астрономы считали, что «между эссенциями энергий Небесных тел и Земли существуют отношения взаимного отклика-притяжения» (*син-ту цзин чжи ци сянгань* 星土精之气相感), подобные дикие горные места относятся в этом смысле к разряду особо почитаемых. Как раз именно по причине такого географического рельефа, что Уданские горы сгрудились, как бы охватывая кольцом главный горный пик, сюда «сходит Небесная благодать» (*дэ тянь ду хоу* 得天独厚). Поэтому в «Поместных хрониках великих пиков гор Тайхэшань» (Даюэ тайхэшань чжи 大岳太和山志) это место называется «священным» (*шэнди* 圣地), так как «здесь [энергия-ци] по земле вьется клубком, как ось [колесницы], проходит ввысь в небеса, как небесная ось». Последователи даосизма всегда устремлялись в эти места, где легче всего было осуществить «слияние человека и Вселенной» (*тянь-жэнь хэ и* 天人合一). Начиная с эпохи правления древней династии Чжоу вплоть до правления последней династии Цин, люди, практикующие «плавильное самосовершенствование», один за другим приходили сюда, и этот поток никогда не прерывался.

Здесь мы можем упомянуть таких знаменитых, обретших методами «плавильного самосовершенствования Путь-дао» даосов, как Люй Дунбинь (吕洞宾)<sup>1</sup>, Чэнь Туань (陈抟)<sup>2</sup> и многих других. При этом мы не будем касаться персонажей разного рода волшебников и полумифических личностей, нас интересует вопрос связи первоучителя Чжан Саньфэна с зарождением искусства тайцзицюань. В официальном историческом компедиуме «История династии Мин» (Мин ши 明史) о Чжан Саньфэне есть запись следующего

<sup>1</sup> Реальный человек (род. около 796 г. при династии Тан, дата смерти неизвестна), впоследствии обожествленный. Один из так называемых «восьми бессмертных» (*ба сянь* 八仙) (прим. пер.).

<sup>2</sup> Коммент. см. выше (прим. пер.).



содержания: «Часто путешествовал по Уданским горам, где обошел все горные утесы и расщелины. В беседах с людьми говорил: «Эти горы в будущем непременно ожидает необычайная слава». Как-то [его жилища в местечках] Улун (五龙), Наньянь (南岩) и Цзысяо (紫霄) были разгромлены солдатами. Саньфэн и его ученики ушли в заросли терновника и орешника, на осколках щебня построили соломенную хижину и стали там жить».

Если мы побываем в местах, где когда-то Чжан Саньфэн практиковал «плавильное самосовершенствование», и от всей души попытаемся их исследовать, то непременно увидим, что окружающая природная среда абсолютно соответствует условиям, где должны были проходить занятия по искусству тайцзицюань, где в обилии гармонично сходятся все элементы. Когда мы посетили такие места, как «Храм встречи с [человеком] истины» (Юйчжэньгун 遇真宮), «Ущелье высшей чистоты» (Цинвэйянь 清微岩), «Храм фиолетовых облаков» (Цзысяогун 紫霄宮), несложно было обнаружить, что все бывшие там постройки сооружены на основании того же принципа, когда окружающие их пики гор образуют кольцо, которое является кругом с центром постройки посередине. А не это ли является ключевым звеном, разъясняющим главный принцип искусства тайцзицюань? Об этом даже и смысла нет никакого толковать.

Теперь возвратимся к тому местечку, которое прозывается «Южным ущельем» (Наньянь 南岩)<sup>1</sup>. Говорят, что когда-то, практиковавший здесь методы «плавильного совершенствования» Люй Дунбинь, оставил в память об этом месте стихи под названием «Восхваление Южного ущелья гор Тайхэшань» (Цзань тайхэшань наньянь 赞太和山南岩) (считается, что они воспроизведены на стенах храма попар-

<sup>1</sup> Коммент. см. выше (прим. пер.).



но неким «совершенным в истине человеком с гор Тайхэ» (*тайхэ чжэньжэнь* 太和真人) Чжан Шоуцином (张守请), однако действительно ли это стихи Люй Дунбиня, требуется специальное исследование, хотя все местные жители считают их произведением человека Танской эпохи<sup>1</sup>).

Стихи этого следующего содержания: «Как только первоначальное единство нерасчлененного хаоса-хуньдунь (混沌) разделилось [на два первоначала *инь-ян*], появилось это ущелье, которое утопает в зелени высоких гор Тайхэшань. «Лицевой» частью оно обращено к Великому пику в тысячи чжанов, а «оборотной» выходит к озеру, образованному сладкой водой бурлящего источника.

Каменная стена напоминает образ находящегося в полете феникса, в ней - вся в причудливых узорах ниша, похожая на завиток лазоревого цвета раковины.

С трех сторон окружают нас наполненные глубоким животворящим духом пещеры Линъюаньсянь (灵源仙洞), где совершенствовались святые-бессмертные, повсюду, окружая это место, высятся древние темно-голубые сосны, повсюду видны заросли можжевельника.

Дождь, подобно скатывающимся с нитки жемчужинкам, стучит по каменным плитам, а звуки дуновения ветра музыкой нефритовой свирели раздаются меж сосен.

По утрам крики птиц возвещают о восходе на востоке солнца, по вечерам журавли возвращаются куда-то на запад, отбрасывая тени на фоне луны.

В долине вдоль ущелья слышно, как переговариваются птицы и святые-бессмертные, а в горах повсюду видны следы карабкавшихся на горные кручи диких зверей.

<sup>1</sup> То есть Люй Дунбиня (прим. пер.).





Люй Дунбинь



Ущелье Наньянь

Отсюда как ни с какого [другого места] ясно видишь разницу между триграммами «цянь» (乾)<sup>1</sup> и «кунь» (坤)<sup>2</sup>, в пространстве которых беззаботно скитаются солнце и луна...».

Именно здесь, судя по рассказам нескольких поколений даосов и просто местных жителей, Чжан Саньфэн занимался «плавильным совершенствованием» на протяжении довольно долгого отрезка своей жизни. Когда я посетил расположенный в этом месте «Храм долголетия и подлинного торжества звезды Тайи» (Тайи чжэньцин ваньшоу гун 太乙真庆万寿宫)<sup>3</sup>, первым делом встал на выдающийся над пропастью каменный утес под названием «голова дракона» (Лунтоу 龙头). Когда я подошел к стоящему на его краю тренажеру для благовоний и огляделся, то открывшийся внезапно вид потряс меня. Я обнаружил, что прямо передо мной находит-

<sup>1</sup> Символ Неба, янского (阳), мужского первоначала в природе (прим. пер.).

<sup>2</sup> Символ Земли, иньского (阴), женского первоначала в природе (прим. пер.).

<sup>3</sup> Комментар. см. выше (прим. пер.).



ся «Вершина, подпирающая Небо» (Гяньчжүфэн 天柱峰), позади меня - «Горный кряж Черного ворона» (Уялин 乌鸦岭), а слева и справа выстроились «Горная цепь Пяти драконов» (Улун 五龙) и другие горные вершины. Задрвав голову вверх, я увидел над собой прозрачно-голубое небо, а посмотрев вниз под ноги - узрел простирающуюся вглубь и вширь гладь водоема. В ясную погоду можно различить вливающиеся в водоем потоки горных ручьев, а в пасмурную клубящиеся облака кольцами охватывают склоны гор.

Я стоял в центре того самого упомянутого выше круга, в полной мере наслаждаясь величием природы, и, казалось, тогда я извещал самую суть ее сокровенного естества. Я попытался представить, что когда-то на этом самом месте стоял первоучитель Чжан Саньфэн (местные жители рассказывают легенду, что именно отсюда на высшем этапе «правильного совершенствования» он и «вознесся к Небесному престолу»).



*На Голове Дракона*



Однако, перед этим он через осмысливание таких природных явлений, как «поворот [северного] Ковша» с перемещением небесных тел (*доу чжуань син и 斗转星移*), каждодневная смена солнца и луны, собирание и рассеивание облачных потоков, чередование сезонов года и т.д., постиг суть перемен первоначал *инь* и *ян* в структуре мироздания. Затем уже он присовокупил свое знание к полученной им традиции даосской школы и методам тренировки мастерства на основе принципа Предельности-тайцзи (*тайцзи гунфа 太极功法*). Таким образом он создал и методы кулачного искусства на основе принципа Предельности-тайцзи (*тайцзи цюаньфа 太极拳法*), где фигурируют такие понятия, как «жесткость и мягкость друг друга стимулируют» (*ган-жоу сянь цзи 刚柔相济*), «пустота-полнота в покое-движении» (*сюй-ши дун-цзин 虚实动静*), «колебания расширения и сжатия» (*кай-хэ гудан 开合鼓荡*). Все это он объединил в своей теории тайцзицюань, которая начинается словами: «Что касается Предельности-тайцзи, она порождается, одновременно сосуществуя с Беспредельностью-уцзи, это есть мать первоначал *инь* и *ян*. Движение-дун ведет к разделению, покой-цзин ведет к соединению ...» (*Тайцзи чжэ, уцзи эр шэн, инь-ян чжи му е. Дун чжи цзэ фэнь, цзин чжи цзэ хэ ... 太极者无极而生, 阴阳之母也. 动之则分, 静之则合*).

Уданское ущелье Няньян представляет собой круглое пространство мира Предельности-тайцзи (*тайцзи юаньти кунцзянь 太极圆体空间*), где «иньское начало объемлет янское» (*инь бао ян 阴抱阳*), в котором зарождаются и вскармливаются многочисленные превращения первоначал *инь* и *ян*, его, без сомнения, можно сравнить с уменьшенной копией мироздания. Это в своем роде микро-тайцзи, заключенное в макро-тайцзи. Человек же, в свою очередь, также представляет собой мир тайцзи, заключенный в таком же мире тайцзи (*тайцзи чжун чжи тайцзи 太极中之太极*). Об



Автор на фоне ущелья Наньянь

этом очень точно сказано в таких постулатах из теории тайцзицюань, которые заключены во фразах: «Я использую Небо и Землю для существования своего тела, Небо и Земля используют меня в качестве своей мастерской» (*во лай тянь-ди и цунь шэнь, тянь-ди лай во и чжи цзюй* 我赖天地以存身, 天地赖我以致局), «выйдя за пределы внешних образов, достигаешь центра необъятной [вселенной]» (*чао чу сян вай, дэ ци хуань чжун* 超出象外, 得其寰中). Здесь в полной мере отражена концепция неразрывного «взаимодействия Человека и Вселенной» (*тянь-жэнь сян ин* 天人相应).

И первоучитель (*сяньши* 先师) Ли Даоцзы, и патриарх (*цзуши* 祖师) Чжан Саньфэн, и др. - все они занимались «плавильным самосовершенствованием» на этом месте. Но я лично считаю, что именно патриарх Чжан Саньфэн, исходя из понимания «центра, в котором получают свое различие составляющие его компоненты «цян» (乾) и «кунь» (坤), осуществил некое построенное на индуктивном методе заключение, обобщающее в единую систему методы тренировки мастерства на основе принципа Предельно-



сти-тайцзи (тайцзи гунфа 太极功法) предшествовавших ему людей. Он доказал реальность законов учения о Предельности-тайцзи (тайцзисюэ дэ юаньли 太极学的原理) в разного рода преобразованиях мира природы, а затем результаты действия этих законов воплотил в практические методы телесного и духовного самопознания, на основании которых постепенно выработалась и высшей степени совершенная теоретическая концепция «плавильного самосовершенствования». Именно на основе этой концепции самосовершенствования и была окончательно разработана система методов тренировки кулачного искусства тайцзицюань.

Относительно этого очень непростого творческого процесса очень точно высказался когда-то учитель У Тунань: «Некоторые очень упрощенно представляют себе создание тайцзицюань, как будто некий человек на досуге после обеда заперся в своей комнате и, попивая чай, «создал свой велосипед» абсолютно самостоятельно, без какой-либо помощи. То есть, видят такой сложный длительный процесс творчества лишь как некое оригинальное, индивидуальное произведение отдельной личности. Такой подход неизбежно приводит к односторонней, крайне необъективной точке зрения, так как в этом случае исключается весь исторический поступательный процесс, в корне нарушается научно-аналитическая, диалектико-материалистическая точка зрения».

Лично я считаю, взгляд учителя У Тунаня на объединяющую роль патриарха Чжан Саньфэна в коллективном творчестве по созданию искусства тайцзицюань различных людей, практиковавших в Уданских горах, очень реалистичным и полностью соответствующим объективной действительности.



## Глава 5. Ван Цзуньюэ и его «Суждение о тайцзицюань»

В конце эпохи правления маньчжурской династии Цин некто У Цзюй (武霁宇)<sup>1</sup> обнаружил в соляной лавке уезда Уян (舞阳) трактат «Суждение о тайцзицюань» (Тайцзицюань лунь 太极拳论) - книгу, которая впоследствии оказала огромное влияние на процесс развития этого вида кулачного искусства. В «Маленьком предисловии о тайцзицюань» (Тайцзицюань сяосюй 太极拳小序) племянника У Юйсяна Ли Июя (李亦畬) к переписанной им копии трактата<sup>2</sup> сказано следующее: «Точно не известно, от кого началась передача традиции искусства тайцзицюань. Однако, вся его сокровенная суть была досконально изложена в суждении о нем Ван Цзуньюэ (王宗岳)».

Исследования относительно точного определения годов жизни и места проживания этого мастера еще продолжают. Некоторые говорят, что родом он был из провинции Шаньси (山西), другие считают его выходцем из города Сиань (西安) провинции Шэньси (陕西)<sup>3</sup>. По мнению учителя У Тунаня, общавшегося с носителями традиции данного ма-

<sup>1</sup> Другое имя У Чэнцин (武澄清), старший брат У Юйсяна (武禹襄) - ученика Ян Лучаня (杨露禅), его фамильным знаком «У» (武) назван один из стилей тайцзицюань (прим. пер.).

<sup>2</sup> Копия была выполнена в 26-й день «середины осени» годов правления под знаками «синьсы» (辛巳) с девизом «Гуанской» (光绪) (период с 1875 по 1908 гг.) (прим. авт.).

<sup>3</sup> Иероглиф 陕 также произносится как «шань», но другим тоном, в российской традиции для различения двух провинций вторая записывается как «шэнь». То есть на слух легко спутать в какой из провинций жил мастер (прим. пер.).



У Юйсян



Ли Иуй

стера, он проживал в городе Сиань в годы правления Минской династии под девизом «Цзинтай» (景泰)<sup>1</sup>. В общем, можно сказать, что это была личность, сыгравшая важнейшую роль в наследовании и передаче традиции патриарха Чжан Саньфэна. Учитель У Тунань восхищался этим человеком, говорил о том, что он «во всей глубине постиг истинную традицию патриарха Чжан Саньфэна», что он «обладал универсальным выдающимся талантом», а написанное им «Суждение о тайцзицюань» «бесценно в плане глубины изложения теоретических основ тайцзицюань, и нет никакого сомнения, что он внес огромный вклад в дело развития этого вида кулачного искусства».

Ван Цзуньюэ в своем произведении «Суждение о тайцзицюань» досконально подробно описал внутренний смысл понятия «тайцзи» (太极), стадии тренировки мастерства кулачного искусства тайцзицюань, основные требования к методам тренировки этого искусства, базовые различия между тайцзицюань и другими направлениями в кулачном

<sup>1</sup> Период с 1450 по 1456 гг. (прим. пер.).



Ван Цзунъюэ (современный рисунок)

искусстве, разъяснил принцип «первоначала *инь* и *ян* друг друга стимулируют» (*инь-ян сян цзи* 阴阳相济), а также множество других положений.

В первую очередь, он установил правильное понимание принципа «предельности-тайцзи» в кулачном искусстве тайцзицюань, определяя его фразой: «Что касается Пределности-тайцзи, она порождается, одновременно сосуществуя с Беспредельностью-уцзи, это есть мать первоначал *инь* и *ян*» (Тайцзи чжэ, уцзи эр шэн, инь-ян чжи му е 太极者无极而生, 阴阳之母也). Во время тренировки тайцзицюань необходимо внимательно отслеживать изменения, происходящие с «внешней формой» (*син* 形), сознанием (*и* 意), энергией (*ци* 气) и внутренней силой (*цзинь* 劲) в процессе «покоя» и «движения» (*дун-цзин* 动静), «сжатия» и «разжатия» (*кай-хэ* 开合). Нельзя допускать, чтобы где бы то ни было возникал





изъян «чрезмерности» (*тайго* 太过) или «недостаточности» (*буцзи* 不及), важно, чтобы «за сгибанием сразу следовало разгибание» (*суй цюй цзю шэнь* 隨曲就伸). Потому в тексте и говорится: «Движение-дун ведет к разделению, покой-цзин ведет к соединению, не допускать [изъяны] чрезмерности или недостаточности, вслед за сгибанием сразу распрямляй» (*Дун чжи цзэ фэнь, цзин чжи цзэ хэ, уго буцзи, суй цюй цзю шэнь* 动之则分, 静之则合, 无过不及, 隨曲就伸). Или же: «[Когда] противник тверд, а я мягок – это называют уводом-цзоу, [когда] я, следуя за противником, занимаю выгодную позицию, а он оказывается в проигрышной – это называют прилипанием-нянь. Если [его] движение стремительно – стремительно реагирую, если медленно – медленно следую» (*жэнь ган во жуань вэй чжи цзоу, во шунь жэнь бэй вэй чжи нянь. Дун цзи цзэ цзи ин, дун хуань цзэ хуань суй* 人刚我柔谓之走, 我顺人背谓之粘. 动急则急应, 动缓则缓随). В этих четырех фразеях толкуются такие важнейшие четыре взаимосвязанных постулата, как «войти в контакт» (*чжань* 沾), «не отрываться» (*лянь* 连), «прилипнуть-теснить» (*нянь* 粘) и «следовать» (*суй* 隨).

У мастера У Тунаня в его написанном некогда труде «Об исторических личностях, внесших вклад в создание искусства тайцзицюань» (Тайцзицюань лидай минцзя чжи цзаои 太极拳历代名家之造诣) относительно вышесказанного имеется очень точное практическое замечание. Он пишет: «У меня есть свое собственное особенное разъяснение относительно иероглифа «бэй» (背)<sup>1</sup>. Я в этом плане основываюсь на классических основах стратегии воинского искусства, где сказано следующее: «Вот противник занял некое горное ущелье, нам необходимо его блокировать, словно защел-

<sup>1</sup> Этот иероглиф может толковаться не только в смысле «быть повернутым спиной», но и в значении «попасть в неудобную, проигрышную ситуацию» (прим. пер.).



кнуть все створки веера, словно, «приклеившись», придавить, стиснуть-чжань (粘)<sup>1</sup> его. Тогда, если он попытается выйти, мы обойдем его со всех сторон и полностью окружим, поэтому и говорится: «я занимаю выигрышную позицию, а противник – проигрышную». Мы же выходим ему в тыл, то есть имеется ввиду не просто тыльная часть позвоночника, а именно безвыходная ситуация, смысл этой фразы необходимо очень точно понимать. Далее, если противник начнет «двигаться стремительно» (дунцизи 动急), то и мы будем «стремительно реагировать» (цзиин 急应), подстраиваясь к нему, а если начнет медлить в своих действиях, то и мы будем соответственно выжидать и не торопиться, что заключено в иероглифе «суй» (随)<sup>2</sup>. Таким образом, если рассуждать в общем, те четыре иероглифа – «увод» (цзоу 走), «приклеивание-теснение» (нянь 粘), «неотрывность» (лянь 连) и «следование» (суй 随) есть ничто иное, как все толкуемые «вхождение в контакт» (чжань 沾), «неотрывность» (лянь 连), «приклеивание-теснение» (нянь 粘), «следование» (суй 随), которые трактуются без понимания вышеупомянутого иероглифа «бэй» (背). Если бы понимание иероглифа «бэй» было правильно истолковано, то всем стало бы понятно, что действительно скрывается за четырьмя иероглифами: «вхождение в контакт» (чжань 沾), «неотрывность» (лянь 连), «приклеивание-теснение» (нянь 粘), «следование» (суй 随)».

Далее в своей теории тайцзицюань Ван Цзуньюэ подробно раскрывает процесс «стадийности» (цзети 阶梯) при тренировке этого кулачного искусства: «Отрабатывая до

<sup>1</sup> Этот иероглиф (粘) имеет два чтения - «нянь» и «чжань». В первом чтении он имеет смысловое значение «прилипать», «липкий», во втором - «приклеивать, надавливая на поверхность», «вдавливает» (прим. пер.).

<sup>2</sup> Этот иероглиф означает «следовать», «соответствовать обстановке». (прим. пер.).



совершенства приемы, постепенно начнешь прозревать и понимать силу-цзинь; постигая силу-цзинь, достигаешь стадии духовного просветления» (Ю чжао шу эр цзянь удун цзинь, ю дун цзинь эр цзецзи шэньмин 由着熟而渐悟懂劲, 由懂劲而阶及神明). В этих словах говорится о том, что начиная тренировки по тайцзицюань, на первом этапе прежде всего необходимо довести до совершенства выполнение «технических приемов» (чжао шу 着熟). В процессе того, как вы овладеваете позициями и приемами боя, пропуская их через исследование собственных телесных ощущений, постепенно начинаете нащупывать изменения в движении внутренней силы-цзинь (劲).

Так вы переходите на такой уровень тренировочного процесса, когда главным требованием становится стремление к ощущению и отслеживанию метаморфоз этой силы, что постепенно приводит к «пониманию силы-цзинь» (дун цзинь 懂劲), сущностью которой является принцип «первоначала инь и ян друг друга стимулируют» (инь-ян сянь цзи 阴阳相济).

Только после прохождения этапа «понимания силы-цзинь» начинается подлинное внутреннее осмысление полученных через ощущения догадок, и это приводит к тому состоянию, когда все начинает «следовать естественным велениям сознания-сердца» (цун синь со юй 从心所欲), именно тогда достигается стадия так называемого «духовного просветления» (шэньмин 神明).

Таким образом, эти три этапа - «доведение до естественности и совершенства технических приемов» (чжао шу 着熟), «понимание силы-цзинь» (дун цзинь 懂劲), «духовное просветление» (шэньмин 神明) со свойственными им различными методами тренировки тайцзицюань, являются по сути обобщением мастером Ван Цзуньюэ опыта «плавильного совершенствования» целых поколений исторических личностей, создававших в разное время базовые компоненты



искусства тайцзицюань. Это обобщение определило также научный диалектический подход к систематизации всех его основных положений.

Таким образом следует, что необходимо последовательно и постепенно продвигаться вперед, твердо и непреклонно преодолевая все трудности тренировочных этапов. Только после этого станет возможным достижение высшей стадии мастерства - «духовного просветления», потому-то в «Суждении» имеются следующие слова: «Быстро и легко проникнуть в суть этого невозможно, [а лишь] на протяжении длительного времени, исследуя естественность и не прибегая к грубой силе-ли» (*Жань фэй юн ли чжи цзю, бу нэн хожань гуаньтун янь* 然非用力<sup>1</sup>之久, 不能豁然贯通焉).

Теперь коснемся вопроса о «телесных ощущениях» (*тигань* 体感) во время «тренировки мастерства» (*юн гун* 用功). В «Суждении» есть такие фразы: «Опустоши шею, усиль макушку, [энергию] *ци* погрузи в [область] *даньтянь*, держись центра, не отклоняйся, неожиданно исчезай, неожиданно появляйся» (*Сюй лин дин цзинь, ци чэнь даньтянь, чжун ли бу и, чжа инь чжа сянь* 虚领顶劲, 气沉丹田, 中立不倚, 乍隐乍现). Кроме того, необходимо, чтобы ««пустота и полнота приходили вместе, тогда и забросить можно высоко ввысь, и любую твердь пробуравить» (*сюй-ши цзянь дао, ян гао, цзуань цзянь* 虚实兼到, 仰高钻坚), тогда ключевое звено будет также заключаться в том, что, когда «наступаешь - стремись достать подалее, отступаешь - держись как можно теснее» (*цзинь чжи цзэ юй чан, туй чжи цзэ юй цу* 进之则愈长, 退之则愈促).

Разъясняя вышеприведенную фразу, учитель У Туань раскрыл ее секрет в следующих словах: «Когда вы проводите атаку, старайтесь увеличить дальность ее действия. Увеличение дальности означает, что несмотря на избран-

<sup>1</sup> Словосочетание «юн ли» (用力) здесь означает «тренировку мастерства» (*юн гун* 用功) (прим. авт.).



ный вами прием-*чжао* или вид силы-*цзинь*, при наличии энергии-*ци* и расслабления-*сун* все это позволяет удлинить ваше воздействие.

К примеру, мы можем ударить кулаком на расстоянии одного *чи*, а если же мы подключим наше внутреннее мастерство (*нэйгун* 内功), то удар этот может удлиниться еще на один *фэнь*. Тогда, если противник окажется от нас на расстоянии одного *чи* и одного *фэня*, мы без мастерства не достанем его, а при наличии внутреннего мастерства достанем... Что касается «отступления», то это вовсе не означает обыкновенного отхода ногами назад. Просто можно то место, которое находится с противником в контакте всего чуть-чуть отвести или отодвинуть, и его сила уже не достигнет нашего тела».

Если же тренировать мастерство достаточно долго, то можно достичь уровня, когда «даже перышко не в состоянии пристать, даже мошка не может опуститься» (*и юй бу нэн цзя, инчун бу нэн ло* 一羽不能加, 蠅虫不能落), и естественным образом прийти к тому состоянию, когда «противник не знает меня, лишь я знаю его» (*жэнь бу чжи во, во ду чжи жэнь* 人不知我, 我独知人).

В «Суждении» также приводится сравнение тайцзицюань с другими школами кулачного искусства. Главным коренным отличием тайцзицюань считается «изучение силы и ввод [обретенного знания-умения] в действие» (*сюэ ли эр ю вэй* 学力而有为). Впоследствии учитель У Тунань очень точно выразил это различие специальной фразой: «Внутренняя сила-*цзинь* тайцзи есть результат объективно изученного действия физической силы-*ли*» («Тайцзицзинь» *ши ю сюэвэнь дэ ли* «太极劲»是有学问的力)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Это разъяснение было сделано учителем У Тунанем в ответ на вопрос об отличии «внутренней силы тайцзи» (*тайцзицзинь* 太极劲) от обыкновенной физической силы (*путунли* 普通力) (прим. авт.).



В «Суждении» в качестве примеров особенностей боевого применения тайцзицюань приведены метафоры о способности «двумя лянами сдвинуть тысячу цзиней» (*сы лян бо цяннь цзинь* 四两拨千) и возможности для «древнего старца дать отпор целой толпе» (*маоде нэн юй чжун* 耄耋能御众)<sup>1</sup>. Такое невозможно без «взаимостимулирования первоначал *инь* и *ян*» (*инь-ян сянь цзи* 阴阳相济), «бесконечного многообразия их метаморфоз» (*бяньхуа удуань* 变化无端), «устремленности к достижению понимания силы-цзинь» (*цю дэ дун цзинь* 求得懂劲), «постепенного достижения духовного просветления» (*цзянь чжэнь шэньмин* 渐臻神明)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Предвидения в физиологии называют «антиципацией» (лат. *anticipatio*), то есть заблаговременные предваряющие коррекции, которые имеют огромное значение в координации движений и основываются на богатых запасах предыдущего опыта. Так искусный вратарь заполняет собой все обширное пространство ворот: он на любом месте их еще раньше, чем противник осуществит задуманную контратаку данной точки, (прим. пер.).

<sup>2</sup> Предоставим слово Ф. Лагранжу, специалисту по гигиене физической культуры (1896 год): «В фехтовании мастер бесспорно теряет с годами свои физические качества и в все таки в 45 лет многие мастера ничуть не ниже себя самих в молодом возрасте. Дело в том, что попутно с ухудшением их чисто телесных качеств в них развивается качество интеллектуального порядка, то, что в фехтовании называется «суждением» (*jugement*). У него нет уже прежней мощи в движениях, но больше находчивости, зрение не так остро, но зато у него больше верности взгляда, глазомера, то есть уверенного проникновения в намерения противника. И разве не на результатах опытности основывается это «суждение», которое быстрее молнии? Благодаря которому вы противопоставляете шпаге противника твердый отпор, не ищущий ее от линии к линии, но непоколебимо ожидающий ее именно там, куда она должна прийти; точно своего рода прозорение (*divination*) открыло вам, что ваш противник направит свою атаку именно сюда, он угадает его намерение путем своего рода «исчисления вероятностей» почти равноценного с достоверностью» (прим. пер.).



В противном случае вы будете все дальше отдаляться от принципа Предельности тайцзи, первоначально *инь* и *ян* начнут дистанцироваться и будут действовать наперекор друг другу (*бэйли* 悖离), начнет выработываться стойкий изъян «парной загруженности» (*шуанчжун* 双重), как сказано в трактате: «Стоит в начале отклониться на миллиметр и это приведет к заблуждению на тысячу верст» (*Ча чжи хаоли, лю чжи цянли* 差之毫厘，谬之千里).

Исходя из вышесказанного, очевидно, что трактат Ван Цзуньюэ «Суждение о тайцзицюань» является обобщением и систематизацией на самом высоком уровне опыта поколений исторических личностей, создававших и развивавших искусство тайцзицюань в эпохи до начала династии Мин, отсюда его высокая степень научности, реалистичности и практицизма. «Суждение о тайцзицюань» имело руководящее и направляющее значение для развития тайцзицюань в последующие несколько сотен лет, по этой причине оно и поныне является для потомков уникальным, мастерским произведением.



## Глава 6.

### Мастера Цзян Фа и Чэнь Чансин

Уже после Ван Цзуньюэ жил некий выходец из провинции Хэнань - мастер Цзян Фа (蒋发), который продолжил передачу традиции методов искусства тайцзицюань. В линии передачи этого искусства от Ван Цзуньюэ к Цзян Фа есть достаточно продолжительный «пробел» во времени. Некогда учитель У Тунань провел относительно этого вопроса целый ряд исследований, но так и не успел подробно выяснить, как же обстояло дело. Единственное, что известно, так это то, что Цзян Фа имел небольшое предприятие по производству *доуфу*<sup>1</sup>, а также то, что как-то раз, проходя через деревню Чэньцзягоу (陈家沟), принял в ученики местного мастера Чэнь Чансина (陈长兴).

Относительно того, как Цзян Фа принимал в ученики Чэнь Чансина, учитель У Тунань рассказывал одну историю. Однажды, Цзян Фа проходил по дороге через деревню Чэньцзягоу, а как раз в это время Чэнь Чансин и еще несколько человек тренировали неподалеку свое кулачное искусство. Цзян Фа невольно бросил на них взгляд, он увидел, что используемые Чэнь Чансином кулачные методы, хотя и выглядели угрожающе свирепыми, однако ж выполнялись очень небрежно со множеством ошибок. Цзян Фа не сдержался и, прикрыв рот, ухмыльнулся, однако поняв, что это выглядит невежливо, сразу отвернулся и поспешил прочь. Он не ожидал, что Чэнь Чансин успел заметить его ухмылку и бросится вдогонку, пытаясь нанести ему удар кулаком. Хотя Цзян Фа находился спереди, а удар наносился сзади, он вовремя почувствовал поток воздуха от летящего кулака.

<sup>1</sup> Доуфу (豆腐) - популярный в Китае пищевой продукт, который обычно переводят как «соевый сыр» или «соевый творог» (прим. пер.).





Чуть обернувшись, он мгновенно обрушился всей спиной на кулак Чэн Чансина, от чего тот опрокинулся назад и рухнул в дорожную пыль. Чэнь Чансин, хотя уже очень давно занимался кулачными искусствами и прошел через множество реальных боевых схваток, однако никогда не встречал подобных методов боя, потому он сразу опустился на колени и сложил руки в мольбе принять его в ученики. На это Цзян Фа сказал ему: «Ты слишком гневлив. Я хочу в наказание заставить тебя ежедневно собирать с вон той речной отмели камни и складывать их в кучу. Через год я вернусь и проверю, если ты действительно будешь выполнять то, что я велел, приму тебя в ученики». Чэнь Чансин каждый день занимался собиранием камней, не переставая. Ровно через год Цзян Фа вернулся в назначенный срок и принял Чэнь Чансина в ученики, при этом он сказал ему: «Наказание для тебя целый год собирать камни, было не за то, что ты очень гневлив. На самом деле этим я заставил тебя выработать способность расслабляться всем телом». С той поры Чэнь Чансин начал упорно тренироваться с учителем и, в конце концов, стал одним из первоучителей-мастеров своей эпохи (*и дай цзунши* 一代宗师). Хотя это может показаться неким преданием, однако сквозь него проглядывает имевший место реальный исторический факт и специфические требования к тренировке мастерства.

Живший в середине прошлого века примерно в тех же местах мастер Ду Юйвань (杜育万) передал своим ученикам два доставшихся ему когда-то тайных наставления-речитатива Цзян Фа. В первом из них говорится: ««Мышцы и кости скелета нужно ослабить, а волоски на коже вздыбить, все сочленения одно за одним должны быть пронизаны насквозь, внутри только чистый дух» (*цзиньгу яо сун, пимао яо гун, цзецзе гуаньчуань, сюйлин цзай чжун* 筋骨要松, 皮毛要攻, 节节贯穿, 虚灵在中).



Второе наставление: «Шаги осуществлять с легкостью-подвижностью, дух-шэнь концентрируется внутри, нигде не должно быть ничего, что называют прерыванием, все связано единой энергией-ци, и справа, и слева в каждом месте должны сочетаться пустота-суй и полнота-ши, замыслил действие вверх, внутренне сначала соверши действие вниз, посленебесное возвратится [к прежденебесному]» (Цзюй бу цинлин шэнь нэй лян, мо цзяо дуань суй ици янь, цзо и ю ю суй-ши чу, и шан юй ся хоутянь хуань 举步轻灵神内敛, 莫叫断续一气研, 左宜右有虚实处, 意上寓下后天还).

После этих наставлений следуют комментарии. Первый комментарий гласит: «Когда вы осуществляете шаги, все тело должно стать легким и подвижным, при этом необходима [повсеместная и мгновенная] проходимость звено за звеном. Энергия-ци должна следовать вибрациями, а дух-шэнь должен быть внутренне сосредоточен» (Цзюй бу ши, чжоушэнь яо цин-лин, ю сю гуаньчуань, ци и гудан, шэнь и нэй-лянь 举步时, 周身要轻灵, 尤须贯串, 气宜鼓荡, 神宜内敛).

Фраза второго комментария: «Не допускайте наличия мест с провалами, либо выступами, где прерывается связь [в перемещении силы]. Основание [силы] в ступнях, [из них она] выпускается через ноги, руководит ею поясница, а [окончательное] воплощение свое она находит в пальцах рук. [Что касается прохождения] от ступней к ногам и пояснице – все это необходимо совершать на одном дыхании, тогда, нападая и отступая, вы сможете [правильно] выбирать момент и позицию. Если где-то у вас не получилось выбрать правильный момент и занять правильную позицию, тело окажется в беспорядке, изъян необходимо искать в ногах и пояснице» (У ши ю ту-ао чу, у ши ю дуаньсю чу. Ци гэн цзай цзяо, фа юй туй, чжуцзай юй яо, син юй шоучжи. Ю цзяо эр туй эр яо, цзун сю ваньчжэн ици, сян цян туй хоу, най нэн дэ цзи дэ ши. Ю бу дэ цзи дэ ши чу, шэнь бянь саньлуань, ци



бин би юй яо-туй цзянь цю чжи 无使有凸凹处，无使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退后，乃能得机得势。有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿间求之)。

Фраза третьего комментария: «Необходимо четкое различение пустоты-полноты, как только в одном месте возникнет пустота-полнота, значит во всех сразу местах появится такая же пустота-полнота, вверху-внизу, спереди-сзади, слева-справа - везде так» (сюй-ши и фэнь цинчу, и чу цзы ю и сюй-ши, чу-чу цзун цы и сюй-ши, шан-ся цян-хоу цзо-ю цзе жань 虚实宜分清楚，一处自有一虚实，处处总此一虚实，上下前后左右皆然)。

И, наконец, четвертый комментарий: «Все эти [взаимодействия] заключены в [работе] мысли, а не [просто] во внешней [координации], когда если есть верх, то должен быть и низ, если есть перед, то должен быть зад, если есть лево, то должно быть право. [При работе] мысли, если есть



Обложка книги Ду Юаньхуа, изданной в середине 30-х годов прошлого века



намерение [что-то поднять] вверх, сразу же в скрытом виде возникает и [противоположный] замысел – [сначала] опустить, подобно тому, как когда [вы] собираетесь приподнять [очень тяжелую] вещь, то [сначала] добавляете усилие надавить [на нее]. Тогда ее основание само оторвется [от земли], так как именно в таком случае нарушится ее устремление [к земле], и нет сомнения [что оторвешь ее от земли]. В общем, [энергия-ци] пронизывает все звенья тела, и нельзя допускать нигде ни малейшего разрыва, вот и все» (Фань цы цзе ши и, бу цзай ваймянь, ю шан цзи ю ся, ю цян цзи ю хоу, ю цзо цзи ю ю, и юй сян шан, цзи юй ся и, жо цзын у сянцзи, эр цзя и цо чжи чжи и, ци гэнь цзы дуань, би хуай чжи су эр у и. Цзун чжи, чжоушэнь цзе-цзе гуаньчуань, у лин сыхао цзяньдуань эр 凡此皆是意，不在外面，有上即有下，有前即有后，有左即有右，意欲向上，既寓下意，若将物掀起，而加以挫之之意，其根自断，必坏之速而无疑。总之，周身节节贯串，勿令丝毫间断耳).

Что касается этих наставлений и комментариев, учитель У Тунань считал, что их содержание является ничем иным, как кратким переложением теории кулачного искусства Ван Цзуньюэ с разъяснениями, и нет никаких сомнений, что это одна и та же линия передачи традиции. Обычно считается, каковы методы кулачного искусства, таковы и теоретические подходы, лежащие в их основании. О любом виде кулачного искусства можно сказать, что теория и боевые методы составляют единое целое. Исходя из вышеприведенных базовых теоретических положений кулачного искусства и комментариев к ним, абсолютно ясно, что методы тайцзицюань, передававшиеся Цзян Фа, и методы тайцзицюань Ван Цзуньюэ относятся к одной и той же традиции, к одной и той же школе кулачного искусства.



## Глава 7.

### Неофициальная история из жизни мастера Ян Лучаня

О жизни мастера Ян Лучаня (杨露禅) ходит множество рассказов и преданий. Я в этой книге изложу читателям то, что слышал о нем от учителя У Тунаня. Ян Лучань и его друг Ли Бокуй (李伯魁) вместе пришли к Чэнь Чансину, чтобы изучать именно искусство тайцзицюань. Однако, по той причине, что учитель Чэнь был очень скрытный, они впустую потратили много времени, а изучили всего ничего, от этого они оба очень переживали.

Однажды, Ян Лучань пошел в туалет и, находясь там, услышал за стеной заднего двора звуки боевых выкриков «хэн-ха» (亨哈). Он сразу метнулся искать своего друга Ли Бокуя, и, увидев его, впопыхах сообщил: «Я слышал, что на заднем дворе что-то происходит, похоже, там тренируется учитель, бежим посмотрим». Когда они добежали до стены, Ян Лучань сказал: «Ты подсади меня снизу, я залезу и посмотрю, что там, а потом спущусь и расскажу». Ли Бокуй подставил свои плечи, чтобы Ян Лучань забрался наверх и притаился там наверху в тени ветвей росшего у стены большого дерева. Обозревая со стены что происходит внизу, он стал вглядываться и увидел учителя Чэня, который во дворе тренировался тайцзицюань. Два друга в высшей мере испытали чувство «нечаянной радости» (изинси 惊喜), после чего решили каждый день в это время приходить сюда и тайно подсматривать за тренировками учителя.

После таких наблюдений друзья возвращались в свою комнату и пытались копировать движения, проверять друг на друге подсмотренные техники, они старались, отшлифовы-



*Ян Лучань*

вая все это до совершенства, нащупать и понять скрытый в этом искусстве внутренний смысл и принципы его действия.

По прошествии какого-то времени, учитель Чэнь серьезно заболел. Ян Лучань на протяжении многих дней оставался у постели больного, ухаживая за ним во всем, в чем мог, готовил лекарственные снадобья, взял на себя заботу о приготовлении пищи, то есть, всецело посвятил себя больному учителю. Все это очень тронуло господина Чэнь Чансина, и когда болезнь отступила, он начал обучать Ян Лучаня подлинной традиции искусства тайцзи.

В процессе занятий обнаружилось, что Ян Лучань осваивает кулачное искусство с необычайной скоростью, во всем чувствовался необъяснимый для учителя быстрый эффект от «нечаянной радости» тайных подглядываний, что, конечно, очень способствовало качественной передаче истинной традиции. При этом Ян Лучань также в высшей мере ответственно и трудолюбиво относился к тренировке



Князь Дуань-ван



Князь-регент И Сюань

мастерства, в процессе тренировки он полностью духовно и физически «переродился»<sup>1</sup>. Спустя годы, он добился чистейшего уровня мастерства, полностью погрузившись в осознание телесных ощущений, он, в конце концов, добился невероятного успеха.

После того, как Ян Лучань обрел мастерство, он еще учился у нескольких известных патриархов боевых искусств, и уже после этого вернулся на родину в уезд Юнньюнь. Он совершенно не ожидал, что однажды схватится в поединке с буддийским монахом, владевшим боевым искусством монастыря Шаолинь. Ян Лучань убил монаха с одного удара, после чего через посредство господина У Юйсяна укрылся в столице<sup>2</sup>. В столице, где служил старший брат У Юйсяна,

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

<sup>2</sup> Этот бой спровоцировал выходец из высших слоев общества ученик Ян Лучаня - У Юйсян. Чтобы «не потерять лицо» и спасти своего учителя, У Юйсян увез Ян Лучаня в Пекин, где его старший брат служил в столичном «Ведомстве наказаний» с целью уладить дело (прим. пер.).



жил его влиятельный сослуживец по фамилии Чжан. Услышав о необыкновенном мастерстве Ян Лучаня, он пригласил его к себе для преподавания кулачного искусства. Таким образом, Ян Лучань оказался в доме Чжан Фэнци (张凤岐), который руководил производством соевых пряностей в лавке под названием «Небесный промысел» (Тяньи 天义)<sup>1</sup> на западе столицы в так называемой «Резиденции четырех князей» (Сыванфу 四王府).

Поначалу семья Чжан недооценивала способности учителя Ян Лучаня. Но потом, однажды ночью, нежданно-негаданно, группа физически крепких вооруженных грабителей проникла в дом. Выглядели они очень свирепо, и поэтому все, кто были в доме, попрятались и боялись выйти. Только один Ян Лучань, вооружившись копьем, вышел и перебил всех грабителей. После этого случая слава о нем разнеслась по всем окрестностям, а Чжан Фэнци стал благоговейно относиться к нему как к Учителю-отцу.

В это время, князь Дуань-ван (端王) по имени Цзай И (载漪) в ранге бэйлэ (贝勒)<sup>2</sup> частенько охотился в предместьях столицы. Он прослышал о славе Ян Лучаня, и все мысли его были только о том, как бы заполучить его в свою княжескую резиденцию-фу (府). Цзай И послал слуг к Чжан Фэнци для переговоров, целью которых было приглашение Ян Лучаня в княжескую резиденцию для преподавания кулачного искусства, но он никак не ожидал, что получит от семьи Чжан решительный отказ. И-бэйлэ (漪贝勒) посчитал, что в результате такого отказа он «потерял лицо» (то есть опозорился - прим. пер.) и страшно рассердился. Между двумя влиятельными семьями начался полный раздор, никто не хотел уступать друг другу. Потом пришлось самому князю-

<sup>1</sup> Комментарий см. выше в статье об У Туане (прим. пер.).

<sup>2</sup> Государственный ранг примерно 3-й степени у маньчжуров и монголов, означающий князя императорской крови (прим. пер.).





регенту (Шэчжэн-вану 摄政王) И Сюаню (奕僮) (отцу императора Гуансюя 光绪 - прим. авт.), узнавшему о конфликте, лично вмешаться и урегулировать все противоречия, уладить это сложное дело. В результате Ян Лучаню пришлось «работать» на оба семейства, преподавать тайцзицюань сразу в двух княжеских резиденциях. А князь И-бэйлэ даже прошел через «обряд поклонения учителю Ян Лучаню как отцу» (*байшифу* 拜师父) и очень упорно тренировался.

Помимо этого, князь Дуань-ван назначил Ян Лучаня главным инструктором боевых искусств в элитное «Подразделение волшебной техники» (Шэньцзиин 神技营)<sup>1</sup>, а также уговорил преподавать тайцзицюань в княжеских резиденциях своих братьев. Всю эту историю с преподаванием Ян Лучаня в «Резиденции князя Дуань-вана» (Дуаньванфу 端王府), «Подразделении волшебной техники» и т.д., учитель У Тунань очень подробно изложил в своей книге «Исследования по тайцзицюань» (Тайцзицюань чжи яньцзю 太极拳之研究)<sup>2</sup>, этот исторический отрезок из жизни Ян Лучаня описан там во всех деталях, поэтому в этой книге я не буду о нем более распространяться.

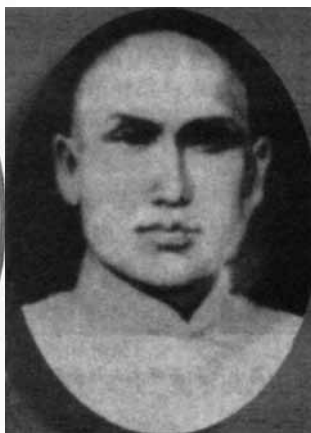
По той причине, что большая часть обучаемых Ян Лучанем людей принадлежала к высшей элите общества и не

<sup>1</sup> Одно из трех крупных столичных подразделений китайской армии, созданное еще при династии Мин, где также обучали пользованию огнестрельным оружием. Затем оно было реформировано и восстановлено только при династии Цин. На одиннадцатый год правления под девизом «Сяньфэн» (咸丰) (1861) в него уже входили маньжурские, монгольские и китайские части, в том числе и вооруженные огнестрельным оружием. Основной задачей данного подразделения была охрана главной резиденции императора - «Запретного города», а также резиденций владетельных князей императорской крови (прим. пер.).

<sup>2</sup> Книга выпущена в Гонконге в 1984 году издательством «Шанью инь-шугуань» (商务印书馆) (прим. пер.).



Ян Фэнхоу



Ян Баньхоу



Ян Цзяньхоу

была приучена к тяжелым тренировкам, учитель в основном преподавал им оздоровительный, «тренировочный» комплекс тайцзицюань (ляньцзя 练架), базирующийся на медленных, плавных движениях, где главный принцип «в мягкости ищи жесткость» (жоу чжун юй ган 柔中寓刚). «Прикладной же комплекс» (юнцзя 用架) тайцзицюань своей семьи он старался держать в тайне и не передавать. Это и стало основной причиной того, что прикладной комплекс тайцзицюань распространен крайне мало, и владели им лишь немногие.

У Ян Лучаня было три сына, старшего звали Ци (錡) (другое имя Фэнхоу 凤侯), второго сына - Юй (钰) (другое имя Баньхоу 班侯), а третьего -Цзянь (鉴) (другое имя Цзяньхоу 健侯). Из трех сыновей Ян Ци безвременно погиб в молодом возрасте<sup>1</sup>. У Ян Баньхоу в столице прославились три уче-

<sup>1</sup> С этим человеком связана какая-то тайна семьи Ян. В реальности он успел оставить потомство и учеников (прим. пер.).



ника: Линшань (凌山), Ваньчунь (万春) и Цюанью (全佑)<sup>1</sup>. У Ян Цзяньхоу было два сына, старшего звали Чжаосюн (兆熊) (другое имя Шаохоу 少侯), а младшего Чжаоцин (兆清) (другое имя Чэнфу 澄甫). Шаохоу с юных лет стал «применным сыном» (яньцзы 养子) Ян Баньхоу, он с малолетства начал принимать подлинную, идущую «изустно» и от «всего сердца принимаемую» (коу чуань синь шоу 口传心授), строго передаваемую традицию от дедушки Ян Лучаня и дядюшки Ян Баньхоу.

Они обучали его совершенно особым кулачным техникам, куда входили «удивительное мастерство легкости-подвижности» (цинлин цицяо 轻灵奇巧), «стремительная несокрушимая атака» (линли цуйкуай 凌厉脆快), «неожиданные перемены пустоты-полноты» (сюй-ши бяньхуа удуань 虚实变化无端), «одновременное использование «отдаления в пространстве» и дистанционного «прохождения через пространство» (ликун линкун бинъюн 离空凌空并用), все это секретное наследие он получил в основном от дедушки и дядюшки.

Учитель У Тунань характеризовал уровень мастерства Ян Шаохоу в следующих словах: «[его мастерству свойственны] такие действия, как пульсирующее дистанционное прохождение через пространство» (линкун доулоу 凌空抖搂), «дыхание, совмещенное с выкриками хэн-ха» (хэн-ха хуси 哼哈呼吸), «зацеп крюком с подвешиванием и вибрационным ударом» (гоу-гуа доу-тань 勾挂抖弹), «точечная атака с толканием и давлением» (дяньцзи туй-ань 点击推按), отдельное чередование техник использования ног с «круговыми» (бай 摆), «точечно-ударными» (ти 踢), «лягающими» (дэн 蹬), «надавливающими-топчащими» (та-цай 踏踩), «цепля-

<sup>1</sup> Все трое сначала учились у Ян Лучаня, но по той причине, что в его учениках числились члены императорской семьи, им пришлось перейти в ученики к Ян Баньхоу (прим. пер.).



Ян Шаоху



Ян Чэнфу

ющими крюком» (*сяогоу* 销勾), «перемещением вперед-назад с отслеживанием вправо и влево» (*цзинь-туй гу-нань* 进退顾盼), еще были техники «перерубания и перекрытия энергетических и кровеносных сосудов» (*цзе ло це май* 截络切脉), «захвата сухожилий и блокирования биологически-активных точек» (*ця цзинь би сюэ* 掐筋闭穴), «вздымание энергии-ци и остановка ее в горле» (*дан ци фэн хоу* 荡气封喉 (*со хоу* 索喉)), техника «клепка-зацепа» (*чжо* 啄), «рубящие» (*пи* 劈) удары, «размалывающие» (*пэн* 碰) и удары с «втиранием» (*цзо* 挫), «затягивание и отбрасывание противника» (*сиинь на-фан* 吸引拿放), «совершенное владение восемью способами техники толкания руками» (*юцзин туйшоу бафа* 尤精推手八法), «четкий всесокрушающий выброс внутренней силы» (*фа цзинь цинцуй* 发劲清脆), «мгновенно возникающий звук [удара]» (*хожань ю шэн* 豁然有声), «внешние формы [техник] появляются так [быстро], что невозможно увидеть» (*цы вай-син сянь эр бу и цзянь чжэ* 此外形显而不易见者), доходило до того, что он, «входя в контакт, отбирал силу» (*цзе шоу чжай цзинь* 接手摘劲), «одновременно производил отдаление в



У Тунань с учениками Ян Шаоху: с Тянь Чжаолинем (фото слева), с Лю Сичжэ и его дочерью (фото справа)

пространстве и на наполнении и на опустошении» (*сюй-ши ликун бин юн* 虚实离空并用)<sup>1</sup>.

Когда Ян Шаоху передавал традицию своего боевого мастерства, то делал это в основном через обучение «прикладному комплексу тайцзицюань». Во время обучения он частенько «распускал руки» и реально бил учеников, это мало кто мог вынести, поэтому за всю жизнь настоящих учеников было совсем мало. Из тех, кто получил истинную традицию, можно назвать всего пятерых, это Дун Жуньфан (东润方), Ю Чжисюэ (尤志学), Улабу (乌拉布) (монгольское имя учителя У Тунаня), Тянь Чжаолинь (田肇麟), Ма Жуньчжи (马润之) (другое имя Ба Жуньчжи 巴润之).

Брат Ян Шаоху Чжаоцин (Чэнфу) тоже обладал от природы необыкновенными способностями и талантами. Он в совершенстве изучил «новый» тренировочный комплекс

<sup>1</sup> Все вышеперечисленные техники базируются на особых типах дыхания «нижней зоной даньтянь», «зародышевом дыхании», «дыхании порами кожи», которые вырабатываются специальными «алхимическими» техниками и упражнениями (прим. пер.).



тайцзицюань, который преподавал его отец Ян Цзяньхоу и приспособил его под свои физические данные<sup>1</sup>. Этому комплексу научилось множество людей, среди учеников этой школы были такие выдающиеся люди, как Чэнь Вэймин (陈微明), У Хуйчуань (武汇川), Фу Чжунвэнь (傅钟文), Ли Ясюань (李雅轩), Чжэн Маньцин (郑曼青), Цуй Иши (崔毅士) и другие.

В 60-е годы прошлого столетия Государственный комитет по физической культуре на базе этого комплекса стиля Ян тайцзицюань, передававшегося по линии Ян Чэнфу, создал унифицированный, стандартный спортивно-соревновательный комплекс «88-ми форм тайцзицюань» (*башиба ши тайцзицюань таолу* 八十八式太极拳套路).

Кроме того, подлинная традиция кулачного искусства Ян Лучаня и Ян Баньхоу через Цюанью, одного из трех знаменитых телохранителей императорского двора, попала к его сыну Айшэню (爱绅) (китайское имя У Цзяньцюань 吴鉴泉). По характеру он был добрым и отзывчивым, к людям относился со всей искренностью и теплотой, поэтому «ученым мужам и представителям высших слоев общества очень нравилось с ним общаться, таким образом ученики его школы постепенно заполнили просторы Поднебесной».

Среди людей, которые получили подлинную традицию его школы, помимо двух сыновей У Гунъи (吴公仪) и У Гунцзао (吴公藻), можно назвать следующих: У Тунань, Сюй Чжи (徐致一), Чжао Шоучунь (赵寿春), Чжао Юаньшэн (赵元生), Гэ Синью (葛馨吾), Цзинь Шоуфэн (金寿峰), Ма Юэлян (马岳梁) и другие. Тот кулачный комплекс, кото-

<sup>1</sup> Ян Чэнфу был на 20 лет младше Ян Шаохоу. Он от рождения страдал разного рода серьезными заболеваниями, был очень тучным и по своим физическим данным не мог изучать скоростной, «прикладной» комплекс. Его больше волновал оздоровительный аспект данного искусства (прим. пер.).



рый передавался по его линии впоследствии стали называть «комплексом тайцзицюань стиля У» (*у ши тайцзицюань* 吴式太极拳) (за пределами Китая часто называют тайцзицюань семьи У - *у цзя тайцзицюань* 吴家太极拳), в настоящее время этот стиль широко распространен как в Китае, так и за его пределами. Учитель У Тунань в течение восьми лет изучал у У Цзяньцюаня «тренировочный комплекс» тайцзицюань и практику «толкания руками» (*туйшоу* 推手), а затем четыре года у мастера Ян Шаохоу он овладевал «прикладным комплексом» и практикой тренировки мастерства тайцзи (*тайцзигун* 太极功), получив, таким образом, подлинную традицию двух семей, полностью овладел их мастерством и достиг в этом плане большого успеха.

Рассмотрев историю о том, как Ян Лучань приехал в столицу и стал распространять свое искусство тайцзицюань, становится очевидно, что все три поколения семьи Ян в плане распространения и развития этого кулачного искусства добились немеркнущей славы и великих заслуг.

# **ЧАСТЬ 2**

**Теоретические положения  
относительно прикладного  
комплекса искусства  
тайцзицюань**



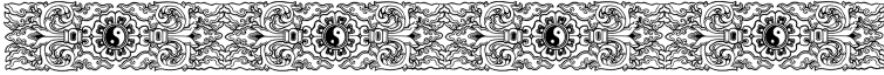


## Глава 1. Подлинная традиция прикладного комплекса тайцзицюань

Что касается «прикладного» комплекса (*юнцизя* 用架) и «тренировочного» (*ляньцзя* 练架) (его еще называют «комплексом для отработки мастерства» *сингуницзя* 行功架 или «медленным» комплексом *маньцзя* 慢架), то в плане кулачных методов, они вовсе не одно и то же. По причине того, что движения в позициях «прикладного» комплекса короткие и малоамплитудные, скорость их выполнения очень высокая с явно выраженным «выпуском внутренней силы» (*фа цзинь* 发劲), его также принято называть «малоамплитудным» (*сяоцзя* 小架), или же «скоростным» (*куайцзя* 快架).

Некоторые люди ошибочно считают, что этот комплекс был создан мастером Ян Баньхоу, отсюда такие вариации названий, как «такое-то, такое-то кулачное искусство Баньхоу», «такой-то такой-то комплекс Баньхоу» и тому подобные домыслы. На самом деле, этот комплекс существовал уже когда Ян Лучань только появился в столице. Когда господин Лучань только начинал свою преподавательскую деятельность в столице, первым местом его проживания был дом Чжан Фэнци (张凤岐), который руководил производством соевых пряностей в лавке под названием «Небесный промысел» (Тяньи 天义).

Так вот, среди его записей с места тренировок была такая: «методами отработки мастерства тайцзицюань являются - размальывание, захватывание клевком, захваты, рубящие удары (*пэн, чжо, на, пи* 碰啄拿劈), [восемь видов внутренней силы] вытеснение, сглаживание, прямолинейный удар, давление, рывок, рычаг, действия локтем, удар с упором



(пэн, луй, цзи, ань, цай, ле, чжоу, као 棚捋挤按采捌肘靠), «дыхание, совмещенное с выкриками хэн-ха» (хэн-ха хуси 亨哈呼吸), «зацеп крюком с подвешиванием и вибрационным ударом» (гоу-гуа доу-тань 勾挂抖弹), точечная атака с толканием и давлением» (дяньцзи туй-ань 点击推按), втирание, складывание, кручение с вращением, броски (цо 挫, чжэ 折, гунь 滚, шуай 甩 (отбрасывание-чоу 抽)), захват сухожилий и перекрытие кровеносных сосудов (ця цзинь це май 掐筋切脉), блокирование кровеносных сосудов (би сюэ 闭血) (через биологически-активные точки-сюэ 穴-прим. авт.), перерубание (дуань 断) (цзе 截-прим. авт.) тока энергии-ци, при этом гнев должен быть настоящим (ну ши чжэнь ну, сяо ши цзя сяо 怒是真怒, 笑是假笑), а улыбка - ложной, вибрирующее дистанционное прохождение через пространство» (доулоу линкун 抖搂凌空)».

Учитель У Тунань в молодые годы преподавал в Пекинском начальном учебном заведении «Ваньянь» (万安) в районе гор Сяншань (香山). Тогда ему посчастливилось познакомиться и близко подружиться с господином Чжан Боюнем (张伯允) - потомком клана Чжан и получить от него «Записки по свежим следам [тренировок] семьи Чжан» (Чжан ши суйби 张氏随笔), которые вели Чжан Фэнци и «главный технолог» производства соевых пряностей лавки «Небесный промысел» Хоу Дэшань (侯德山), когда они вместе учились у Ян Лучаня кулачному искусству тайцзицюань. К сожалению, в годы «культурной революции» полный текст этих записей был реквизирован, и где эта рукопись сейчас, так и не удалось выяснить. И хотя остались лишь вот эти отрывочно переписанные и сохраненные строки, уже по ним можно составить правильное представление о том, как выглядел первоначальный облик «прикладного» комплекса.

Учитель неоднократно повторял мне слова Ян Шаохоу, которые он воспроизвел в предисловии к черновой руко-

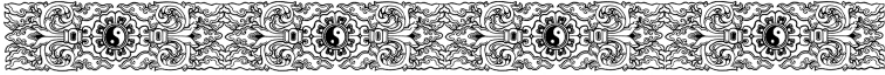


писи книги «Прикладной комплекс тайцзицюань» (Тайцзицюань юнцзя сюйгао 太极拳用架序稿): «Патриарх Лучань часто говорил, что в тайцзицюань имеется четкое разделение на тренировочный (*ти* 体) и прикладной (*юн* 用) аспекты, для первого характерен принцип «большой амплитуды» и «растяжения» [мышц и сухожилий] (*дафан шучжань* 大方舒展), а для второго - «утонченная сжатость-собранность» (*линлун цзиньцюу* 玲珑紧凑).

Вне зависимости, выполняете ли вы кулачный комплекс, занимаетесь практикой «толкания руками» или реальным рукопашным боем, различие этих двух аспектов должно четко проявляться. Хотя все люди по конституции тела различны, кто-то слаб, кто-то силен, различаются по уровню знаний и умственных способностей, насколько долго они практикуют, как хорошо и какими методами тренировали мастерство, вне зависимости от всех этих особенностей ... для того, чтобы укрепить здоровье, отогнать процесс старения и достичь долголетия - для всего этого сначала преподается «тренировочный» комплекс. Ведь если нет соответствующих физических качеств, нет возможности для преподавания «прикладного» комплекса».

Говорилось также: «По причине того, что прикладной комплекс тайцзицюань является главным, «центральным» секретом этого искусства, то из поколения в поколение от учителя к ученику традиция передается очень ограниченному количеству людей». Так, Ян Лучань передал его Ян Баньхоу, Ян Баньхоу передал Ян Шаохоу, Ян Шаохоу передал сначала пятерым ученикам - Улабу (У Тунаню), Ю Чжисюэ, Тянь Чжаолиню, Дун Жуньфану, Ма Жуньчжи, а затем еще Лю Сичжэ (刘希哲) из Сычуани.

В разное время учившихся у У Тунаня людей было довольно много, однако тех, кто получил у него «истинную» традицию, на самом деле не наберется и десятка. Это по-



тому, что учитель в плане обучения и передачи традиции «прикладного» комплекса был очень ответственным человеком. Он считал, что обучать ему можно только тех, кто прошел отличную подготовку, «полностью переродился» духовно и физически, обладает непреклонной волей к победе над собой.

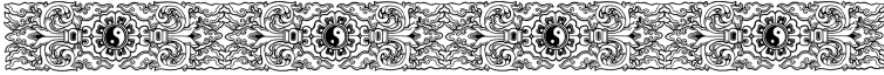
Что касается тренировки «прикладного» комплекса тайцзицюань, здесь необходимо не только иметь хорошую базовую подготовку ушу (то есть «мастерство поясницы и ног» *яо-туй цзибэньгун* 腰腿基本功), но, что самое главное, высокий уровень совершенства во «внутреннем» мастерстве (*нэйгун* 内功). А это мастерство включает в себя помимо тренировки самого комплекса еще и целую систему практик под названием «мастерство тайцзи» (*тайцзигун* 太极拳功). Учитель У Туань говорил о четырех составляющих это мастерство частях. А именно, ими являются «мастерство технических приемов» (*чжаогун* 着功), «мастерство расслабления» (*сунгун* 松功), «мастерство внутренней силы-цзинь» (*цзиньгун* 劲功), «мастерство владения энергией-ци» (*цигун* 气功). Только путем непрерывной тренировки «внутреннего» мастерства, с ростом ваших способностей и совершенства особых качеств, «прикладной» комплекс тайцзицюань в вашем исполнении постепенно придет в соответствие с необходимыми для его правильного выполнения требованиями и стандартами. Это коренным образом противоположно высказываниям некоторых людей, что «помимо низких стоек и скорости движений «прикладного» комплекса, остальные требования примерно схожи с «широкоамплитудным», «тренировочным» комплексом». «Прикладной» комплекс вытренировывается именно на базе тренировки сплавляющихся в единое целое практик «мастерства технических приемов» (*чжаогун* 着功), «мастерства расслабления» (*сунгун* 松功), «мастерства внутренней силы-цзинь»



(цзиньгун 劲功), «мастерство владения энергией-ци» (цигун 气功). В противном случае, он превратится в нечто подобное «кулачному искусству обезьяннего стиля» или просто в попытку быстрого выполнения движений «медленного» комплекса.

На первых порах изучения «прикладного» комплекса тайцзицюань основное внимание уделяется «доведению до естественного совершенства технических приемов» (чжао шу 着熟). Учитель У Туань очень внимательно относился к частому и вдумчивому повторению выполнения отдельных позиций, он говорил о том, что следует тренировку отдельных позиций постепенно соединять с тренировкой всего комплекса в целом, внимательно прослеживая пути внутренней силы-цзинь (劲) в каждом движении и их преобразования, как только состояние расслабленности-сун (松) войдет в ваши руки, мастерство исполнения технических приемов-чжао (着) станет соответствовать эталонам тайцзицюань.

В каждой позиции «прикладного» комплекса, вне зависимости от составляющих ее движений, путей следования внутренней силы, сознания, энергии, дыхания и т.д. - везде должен соблюдаться один отличный от «тренировочного» комплекс принцип. А именно: от медленности постепенно переходить к скорости, использование силы стремитесь делать короче [по времени] и малоамплитуднее [по форме занимаемого пространства], проще и быстрее. Используя этот принцип в тренировке, после достаточно продолжительного времени, у вас естественным образом изменения во внешних положениях и движениях при исполнении технических приемов-чжао (着) поменяются на изменения, происходящие на уровнях внутренней силы-цзинь (劲), сознания-и (意) и энергии-ци» (气). Это как раз и будет тем, о чем говорится в вышеприведенном классическом трак-



тате по боевому искусству тайцзицюань: «Доведя до совершенства приемы, постепенно постигнешь [внутреннюю] силу-цзинь» (ю чжао шу эр цзянь удун цзинь 由着熟而渐悟懂劲). А после этого, когда практикуя приемы-чжао (着), будешь стемиться уже только к внутренней силе-цзинь (劲), и энергии-ци (气), ... в свое время постепенно продвинешься еще дальше, к следующему этапу, к состоянию когда «реакция на все мгновенная и естественная» (ин у цзыжань 应物自然)<sup>1</sup>, а «все тело проходит сквозь пространство» (цюань шэнь тоу кун 全身透空)<sup>2</sup>.

Автор в конце 60-х годов, когда изучал «прикладной» комплекс, имел счастье постоянно наблюдать за тем, как исполнял его учитель У Тунань. В то время учителю уже исполнилось 85 лет, белые волосы, развевающаяся длинная борода, спокойный взгляд и вдруг - словно откуда-то из недр происходит «внутренний взрыв» (чоуча нэйдань 抽插内弹), быстро меняются стойки: гунбу (弓步), мабу (马步), лянъчжибу (连枝步), прыжки, подскоки и отскоки мгновенно переносят тело через пространство (линкун тяоюэ 凌空跳跃), шаги невероятно легкие и подвижные (цинлин цзиминь 轻灵机敏), сменяют друг друга удары носком стопы, пяткой, круговые (фэнь бай ти дэн 分摆踢蹬), техники ног с надавливанием и отталкиванием, подсечки и подцепы крючком (та цай сяо гоу 踏踩削钩), техники рук также следуют одна за другой: точечные удары с последующей прямолинейной атакой, толчком и давлением (дянь цзи туй ань 点击推

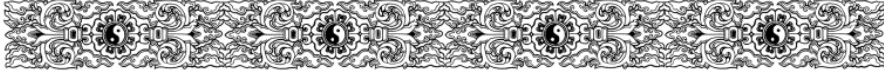
<sup>1</sup> Имеется в виду процесс отражения информации, исходя из тех условий, в которых мы находимся, при получении сигнала о внешнем воздействии, мозг мгновенно реагирует и передает сигнал ответить (прим. авт.).

<sup>2</sup> Говорится о том, что между противниками не существует разделения на объект и субъект, происходит активный энерго-информационный обмен (прим. авт.).



按), зацепы крюком с подвешиванием и вибрационными ударами (*гоу-гуа доу-тань* 勾挂抖弹), техника стоп и кистей выполняется безукоризненно чисто, мощно и на высокой скорости (*цзяофа-чжанфа цуй куай фэньмин* 脚法, 掌法脆快分明). Кроме того, виртуозно применялись методы «восьми видов сил» с «пятью перемещениями» (*бафа убу* 八法五步), силы «втирания», «клевка-зацепа», «размалывания», «пересекания» (*цзю чжо пэн цзе* 挫啄碰截), «вибрационного растрясывания» и «взрыва» (*доулоу даньчжа* 抖搂弹炸), «прилипания», «отдаления», «дистанционной проходимости» (*нянь ли линкун* 粘离凌空), все это сменяло друг друга и снова повторялось с необыкновенной естественностью и легкостью, колебательный импульс и атака объединялись в единое целое (*дан-цзи хэ и* 荡击合一). Потоки сознания и внутренней силы виртуозно проходили через него и выходили наружу, «все тело проходило сквозь пространство» (*цюань шэнь тоу кун* 全身透空), а «тело было насквозь проходимым» (*тунти гуаньчуань* 通体贯串), в нем «не было ни малейшего зазора» (*сыхао у цзянь* 丝毫无间). При этом он был покрыт с головы до ног неким «духовным щитом» (*цюань шэнь лунчжао* 全神笼罩), внешне и внутренне он был преисполнен особого грозного величия (*циши панбо* 气势磅礴). Воистину «нет места, где бы не было легкости-подвижности» (*у и чу бу цинлин* 无一处不轻灵), «нет места, где бы не было прочности» (*у и чу бу цзяньжэнь* 无一处不坚韧), «нет места, где бы не было погруженности-тяжести» (*у и чу бу чэньчжао* 无一处不沉着), «нет места, где бы не было следования-непротивления» (*у и чу бу шуньсуй* 无一处不顺遂).

Процесс тренировки «прикладного» комплекса тайцзицюань можно уподобить восхождению на вершину горы по вымощенной плитами дороге, продвигаются вверх ступень за ступенью, шаг за шагом, с большим трудом, и в этом деле не может быть каких-то других легких обходных путей



или тропинок. Как говаривал Учитель: «Главный принцип здесь состоит именно в процессе самой непрерывной тренировки». В то время, когда У Тунань учился у Ян Шаохоу, он был еще очень молод и из-за того, что тренировки были невероятно изнурительными, хотел даже покончить жизнь самоубийством, бросившись в колодец, но прислуга успела его вытащить оттуда. И только глубоко осознав чувство ответственности и собрав всю свою волю в кулак, он преодолел все тяжести и муки тренировочного процесса и достиг необходимого мастерства, обрел истинную традицию предков для дальнейшей ее передачи.

У Тунань начал заниматься тайцзицюань в 9 лет (у Цзяньцюаня - прим. пер.) и к моменту начала обучения у Ян Шаохоу уже имел достаточно высокий уровень мастерства в тайцзицюань, однако он не ожидал, насколько тяжелыми будут тренировки у нового учителя. Особенно мучительными были тренировки под так называемыми «столами восьми бессмертных» (*басяньчжо* 八仙桌)<sup>1</sup>, куда Ян Шаохоу загонял У Тунаня тренировать комплекс в низких стойках. Пот лился рекой, насквозь промокали даже надетые на ноги тряпичные туфли. Когда же начиналась отработка боевой техники в паре с Ян Шаохоу, У Тунань уходил потом домой весь в синяках и кровоподтеках, на нем буквально не было живого места. Но молодой У Тунань не страшился больше ни боли, ни трудностей, продолжал тренировать мастерство, не делая себе никаких поблажек, и, в конце концов, стал знаменитым мастером своей эпохи.

Опыт тяжелых тренировок мастерства, которые осуществляли на протяжении долгого исторического процесса му-

---

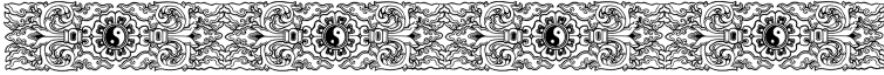
<sup>1</sup> Эти столы из красного дерева составлялись вместе так, чтобы они образовывали форму направления дорожки комплекса. Двигаясь в низких стойках под столом, при попытке чуть приподняться голова неминуемо ударялась в деревянную плоскость стола (прим. пер.).





дрецы прошлого, учитель У Тунань объединил в одной фразе: «Для того, чтобы по-настоящему тренировать мастерство тайцзицюань, необходимо обладать нестигаемой волей, беспредельной отвагой и духовным устремлением к «полному перерождению».

Когда в 1938 году учитель У Тунань преподавал в Северо-западном объединенном университете (Си-бэй лянъ да 西北联大), он стал готовить к печати рукопись книги под названием «Наставления господина Ян Шаохоу по тайцзицюань» (Шаохоу сяньшэн тайцзицюань яоцзюэ 少侯先生太极拳要诀), где он детально, во всех подробностях описал всю сущность «прикладного» комплекса, особенности и требования, предъявляемые к его тренировке. Однако, по целому ряду причин черновик рукописи так и не смог быть опубликованным в виде книги. Лишь спустя много времени в книге «Исследования в области тайцзицюань» (Тайцзицюань чжи яньцзю 太极拳之研究), которую учитель Ма Юцин составил по устным рассказам У Тунаня, в главе «Новое явление утерянного кулачного искусства» (И цюань синь чэн 轶拳新呈) относительно истории и фотографий, демонстрирующих отдельные внешние формы данного комплекса, сделаны краткие пояснения общего характера, чтобы интересующиеся данным направлением люди имели хотя бы примерное представление о том, как выглядит «прикладной» комплекс тайцзицюань.



## Глава 2. Кратко об основных положениях к «прикладному» комплексу тайцзицюань

К «прикладному» комплексу тайцзицюань, также как и к «тренировочному», предъявляются такие общеизвестные требования, как «ослабить шею, усилить макушку» (*суй лин дин цзинь* 虚领顶劲), «вобрать грудь, растянуть спину» (*хань сюн ба бэй* 涵胸拔背), «погрузить плечи вниз и свесить локти» (*чэнь цзянь чжуй чжоу* 沉肩坠肘), «энергию-ци погрузить в область даньтянь» (*ци чэнь дантянь* 气沉丹田), «ослабить поясницу и бедра» (*сун яо сун куа* 松腰松胯) и т.д. Но в этой книге мы не будем об этом подробно распространяться.

### 1. Точность движений и четкость ритма

Среди методов техники рук «прикладного» комплекса тайцзицюань особенно можно выделить следующие: точечные удары с последующей прямолинейной атакой, толчком и давлением (*дянь цзи туй ань* 点击推按), зацепы крюком с подвешиванием и вибрационными ударами (*гоу-гуа доу-тань* 勾挂抖弹), среди методов техники ног характерными являются: удары носком стопы, пяткой, круговые (*фэнь бай ти дэн* 分摆踢蹬), давящие, отталкивающие, подсекающие подцепы крюком и отсекающие удары (*та цай гоу дяо* 踏踩勾叼), свойственные комплексу методы передвижения и стойки следующие: *гунбу* (弓步), *мабу* (马步), *суйдинбу* (虚丁步), *чоуча лянъчжи* (抽插连枝), прыжки через пространство (*линкун тяо-юэ* 凌空跳跃) и т.д. Используются также такие специфические виды внутренней силы, как: сила «клевка-зацепа» (*чжо* 啄), «сталкивания» (*пэн* 碰), «захватывания-притягивания» (*на* 拿), «разрубания» (*пи* 劈), «втирания» (*цо* 挫), «вздымания»