

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ НЭЙЦЗЯ ЦЮАНЬ

Продолжение, начало в №№ 3-5, 2008 г.

В традиции *синь/синьи цюань* создателем этого кулачного искусства общепризнан уроженец провинции Шаньси мастер Цзи Цзикэ по прозвищу Лунфэн («Дракон-вихрь»).

Известно, что Цзи Цзикэ родился в 1602 и умер в 1689 году (называют и иные годы его жизни — 1642-1697), был из зажиточной семьи, жил в деревне Чжэн недалеко от города Пучжоу в южной части провинции Шаньси между нижним течением реки Фэньшуй и рекой Хуанхэ (сегодня деревня Цзюнь уезда Юнцзисянь провинции Шаньси). Легенды и предания утверждают, что Цзи Цзикэ с детства изучал воинские искусства, отдавая предпочтение технике длинного копья. Ведомый жаждой знаний воинских искусств, Цзи пошел путешествовать по Китаю, чтобы найти истинных мастеров. В этих путешествиях он нашел/получил трактат Юэ Фэя и легенда от имени Цзи описывает это так: **«Я прошел через очень тяжелые времена. Мне негде было жить, поэтому я нашел оставленный дом в сельской местности и сделал одну из комнат пригодной для жилья. Ночами меня часто будил звук животного, кричащего в темноте. В одну из ночей я приготовился убить дикое животное, но вдруг заметил свет, исходящий из другой комнаты дома. Я вошел внутрь и в свете масляной лампы увидел, что комната покрыта толстым слоем пыли, из-под которой исходил свет. Когда я стряхнул пыль, то нашел меч и шкатулку. На мече я прочел имя Юэ Фэя. Внутри шкатулки я нашел свиток, озаглавленный «Люхэ цюань» [«Кулак шести соответствий»]. Свиток объяснял принципы пяти элементов, инь и ян, пустоты и формы, продвиже-**

При подготовке 1-й части статьи (БИ №3-4) произошла техническая ошибка:

* предложение, переходящее со стр. 5 на стр. 6, следует читать слитно;

** на стр. 8 в предложении «То, как был создан тайцзицюань, Тан Хао и Гу Люсинь... где описаны основы *тайцзицюань* [один из основных стилей *шаолинь цюань*...]» следует читать не «основы *тайцзицюань*», а «основы *тайцзуюань*».



Цзи Цзикэ (Лунфэн) — в руках копьё и шкатулка со свитком Юэ Фэя

ния вперед и отступления и я понял, что смотрю на очень ценное описание уникального воинского искусства. Я практиковал описанное в свитке искусство в течение 10 лет и понял, что техника лежит в шести соответствиях, атака и защита заключена в пяти элементах и десяти животных, а движение разума (синь) называется намерением (и) и намерение управляет движением...»

Предание о том, как «Цзи Цзикэ нашел трактат Юэ Фэя», имеет множество вариантов, но в основном они сводятся к тому, что «**однажды он укрылся от дождя (на ночлег) в старом заброшенном храме (доме, горной пещере в горах Чжуннань), где в разломе статуи (стены, пола и т.п.) обнаружил древний трактат генерала Юэ Фэя, после чего 10 лет исследовал, изучал и практиковал содержащиеся в нем умения и так познал синь люхэ цюань**». Другие варианты этого предания утверждают, что в провинции Шаньси у подножья пика «Нефритового столба» (указываются и иные места) Цзи встретил странствующего монаха («удивительного человека», мастера *цюань фа* и т.п.), который обучил его технике *юэцзя цюань* (*люхэ цюань* или иной подобной технике) и передал ему трактат «**10 важных рассуждений Юэ Фэя о синьи цюань**...» В хождении еще есть масса небывлиц о Цзи Цзикэ, его жизни и его умениях, которые никакого отношения к реальности не имеют.

Вернемся к связи Юэ Фэя с *синь люхэ цюань*. Мы говорили, что многие мастера различных направлений *синь/синьи цюань*, *юэцзя цюань*, *инчжао цюань*, *фаньцзы цюань*, *чо цзяо* и др. чтят легендарного генерала как своего основателя-первопредка. Встречаются невообразимо фантастические передачи *синь люхэ* от Цзи Цзикэ до современного *синьи цюань* (причем минуя звено Дай Лунбан/Го Вэйхань) через мифических «отшельников», «семьи мастеров *ушу*» и т.п., что отражает лишь невежество тех людей, которые тиражируют эти «родословные». Между тем, такие утверждения столь многочисленны и увесисты, что не подвергаются никакому сомнению многими свято в них верящими практикующими.

Как правило, позиционируя Юэ Фэя как создателя *синь люхэ цюань*, ссылаются на следующие источники:

I. «**Хроники семьи Цзи**» («*Цзи ши цзяпу*»), где упоминается, что Цзи Цзикэ получил/нашел манускрипт «**10 важных рассуждений Юэ Фэя о синьи цюань**»;

II. «**Предисловие к кулаку шести соответствий**» («*Люхэ цюань сюй*»);

III. Трактат «**Десять важных рассуждений Юэ Фэя о синьи цюань**» («*Юэ Фэй синьи цюань яолунь*»).

«**Хроники семьи Цзи**» — это запись событий, происшедших в семье за определенный период времени, которая делалась для последующих поколений, причем часто не самими участниками событий, а их потомками. Вероятно, «история обнаружения манускрипта Юэ Фэя Цзи Лунфэнем» попала в «**Хроники**...» уже после его смерти и возможно, что и с его слов. Почему там фигурирует Юэ Фэй? Годы жизни Цзи Цзикэ припадают на период китайской истории, когда пала династия Мин и воцарилась (1644) маньчжурская династия Цин (по-китайски «Чистая»), которая воспользовалась слабостью государственной власти династии Мин и смутой, вызванной крестьянским восстанием под предводительством Ли Цзычэна. *Маньчжуры* — это потомки *чжурчженей*, которые в XI в. подчинили династию Южная Сун и с которыми сражался Юэ Фэй. В китайском народе правители династии Цин, представлявшие «варварское

племя», не были популярны и вполне можно предполагать, что Цзи Цзикэ по каким-либо причинам сообщил членам своей семьи о том, что «**получил знание синьи люхэ цюань из трактата Юэ Фэя**» (возможно как некий протест против ненавистной династии Цин), что позже было зафиксировано в «Хрониках семьи Цзи» его потомками. Но вполне может быть, что это личное «творчество» потомков Цзи. Вместе с тем, «Хроники...» никак не упоминают о «путешествиях Цзи в горах Чжуннань».

«**Предисловие к люхэ цюань**», как считается, написано мастером Дай Лунбаном в 15-й год (1750) правления императора Цяньлуна династии Цин. Здесь утверждается, что **синьи люхэ цюань** создан генералом Юэ Фэем, который «...ребенком учился у мастера глубокого знания и стал очень искусен во владении копьем; [на этой основе] он создал метод кулачного искусства, чтобы обучать своих офицеров и назвал его «**кулак намерения**» (ицюань); [воинское искусство] было таинственным и непостижимым, в отличие от любого другого прежде. После того, как Король [Юэ Фэй] умер, во времена династий Цзинь, Юань и Мин искусство редко замечалось. Мастер Цзи, называемый Цзикэ, также известный как Лунфэн, живший в конце династии Мин и начале династии Цин в Чжуннане в Пудуне, поехал в горы Чжуннань, чтобы посетить там учителей с глубоким знанием и получил руководство по кулачному искусству Короля Уму [Юэ Фэя]...» То есть только здесь утверждается, что Цзи «в поисках учителей бродил по горам Чжуннань и там обнаружил/получил трактат Юэ Фэя по синьи люхэ». Горы Чжуннань находятся в провинции Шэньси, там расположено много даосских храмов и буддийских монастырей, но нет и никогда не было храмов Юэ Фэя. Относительно достоверно известно, что Цзи Цзикэ посещал только монастырь Шаолинь (Хэнань), который находится в диаметрально противоположном направлении от гор Чжуннань. Наверняка во времена Цзи Цзикэ в горах Чжуннань и их окрестностях жили мастера ушу и, если бы Цзи шел туда искать мастеров, то он бы их нашел и **синьи люхэ** был бы совсем иным, если бы был. Но, как известно, история не приемлет сослагательного наклонения.

Приверженцы «**юэфэевской версии создания синьи цюань**» утверждают, что Юэ Фэй создал **синьи цюань** на основе знания **ицюань** Ню Тунаня, полученного от Чжоу Дуна, и принципов владения копьем, что он и обобщил в трактате «**Десять важных рассуждений**...», где представлены:

- **Рассуждение о целостности.**
- **Рассуждение об инь и ян.**
- **Рассуждение о трех частях.**
- **Рассуждение о четырех окончаниях.**
- **Рассуждение о пяти фазах.**
- **Рассуждение о люхэ.**
- **Рассуждение о семи наступлениях.**
- **Рассуждение о маневрах тела.**
- **Рассуждение о шаге.**
- **Рассуждении о бое.**

«**Рассуждения Юэ Фэя**» действительно содержат ценные концепции и, в общем, применимы к теории **синьи люхэ цюань**. Однако, практически все они общего характера и в разных видах встречаются в теориях многих стилей **цюань фа** (как «внутренних», так и «внешних»), перекликаются с устной традицией, древними рукописями и работами многих мастеров **цюань фа**.

Так, «**Рассуждение о целостности**» (1) гласит: «**Что есть целостность, от макушки до пят – внутри находятся внутренние органы, сосуды, сухожилия и кости. Снаружи – мышцы, кожа, пять органов чувств и сотни скелетных костей, взаимно объединенные в единое целое. Несмотря ни на что не раскроется и**

не рассыпется. Когда верх движется, низ автоматически следует. Низ движется, верх автоматически ведет [направляет]. Середина движется – верх и низ скоординированы. Внутреннее и внешнее объединяются. Перед и зад нуждаются друг в друге. Это называется «сплести воедино».

Этого нельзя достичь силой или подражанием. Когда приходит время быть спокойным, это бесшумное и прозрачное. В этом положении вы устойчивы, как гора. Когда приходит время двигаться, движение подобно грому или [горному] обвалу. Выброс цзинь подобен молнии... Когда движешься, нет ничего, чтобы не двигалось. Словно вода, неудержимо падающая вниз...»

О том же идет речь в трактате «**Рассуждение о тайцзи цюань**», авторство которого приписывается Чжан Саньфэну: «**В движении все тело должно быть легким и подвижным, все части тела соединены в целое, как будто переплетены друг с другом**».

Ян Чэнфу в трактате «**10 важных правил тайцзи цюань**» писал о том же: «**В практике тайцзи цюань главным есть дух. Поэтому говорят «дух – командир, тело – подчинено». Если вы можете поднять дух, тогда движения естественно будут быстрыми. Формы не находятся вне иллюзорного и реального, открытого и закрытого. То, что называют открытым, означает не только, что руки и ноги открыты, но что также и разум открыт. То, что называют закрытым, означает, что не только руки и ноги закрыты, но также и разум закрыт. Когда вы можете объединить внутреннее и внешнее в одно, тогда оно становится совершенным**».

В **Рассуждении о бое** в определенной степени «видятся» принципы применения техники **синьи люхэ**, но только в «определенной степени»: «хватай справа, входи слева, хватай слева, входи справа... удар должен быть жестким и иметь силу корней... в захвате должна быть **ци**... в атаке и отступлении – сердце господин, тогда глаза, кисти и стопы последуют... кулак выпускается из сердца, а тело подталкивает руку... рука захватывает сердце, а сердце захватывает рукой... когда рука захватывает, захватывает все тело... атакуя, будь храбрым и свирепым, как орел в броске... будь спокоен, как ученый, двигайся как удар грома... сердце должно двигаться первым, а **и** должен победить противника... думай только о наступлении и не думай об отступлении... три части должны быть ясными, три кончика должны совпадать, четыре окончания должны быть собраны...» С другой стороны, в целом в «**Рассуждениях**» не так уж просто уловить нечто главное, что определило тот рисунок **синьи люхэ**, каким мы его знаем сегодня.

Сегодня многие исследователи истории **синьи/синьи цюань** заявляют, что дошедшее до наших дней «**Предисловие к кулаку шести соответствий**» («**Люхэ цюань сюй**») Дай Лунбана это подделка, предположительно конца XIX века, возможно, когда **синьи цюань** Ли Лонэна получил определенное развитие и распространение. Так, «**Предисловие к люхэ цюань**» говорит: «**Если даньтянь не развит, ци не будет достаточной. С недостаточной ци, энергия будет недостаточной. Пять элементов и двенадцать форм будут пусты. В этом состоянии, в защите человек будет как город, окруженный сухим рвом, в атаке человек будет как сильный солдат со слабой лошадью. Человек должен практиковать старательно каждый день. Сидение в медитации, в попытке стать бессмертным, не будет совершенствовать даньтянь**». О каких «**12 формах**» идет речь? Или автор не знал, что **дайши синьи цюань**, как и **хэнаньский синьи люхэ**, использует только 10 животных форм?

Что касается трактата «**Десять важных рассуждений Юэ Фэя о синьи цюань**» («**Юэ Фэй синьи цюань**



Главные ворота монастыря Шаолинь

яолунь»), то весьма сомнительно, что его автором действительно является генерал Юэ Фэй и что этот трактат почти 500 лет кем-то хранился в тайне.

Часто слышатся утверждения, что знание *синь люхэ цюань* к Цзи Цзикэ пришло из монастыря Шаолинь (*шаолинь цюань*), который называют «источником всех китайских ушу».

Хотя *шаолинь цюань* считается «классическим внешним стилем *цюань фа*» (*вайцзя*), справедливости ради следует отметить, что это собирательное понятие и внутри него существуют десятки различных стилей и практик, в том числе и практик внутренней работы (*нэй гун*). Достаточно вспомнить, что в Шаолине с древних времен практиковали техники *цигун* «Ицзинь цзин» («Канон изменения мышц и сухожилий» — практика развития *ци*, укрепления тела и повышения физической силы) и «Сисуй цзин» («Канон промывания косного и головного мозга» — практика очищения костного мозга и энергизации головного мозга), которые традиционно восходят к Да Мо (Бодхидхарме). Кроме того, на протяжении всей своей истории монастырь Шаолинь являлся средоточием прогрессивного знания, в том числе воинских теорий, эффективных воинских техник и различных концепций китайской философии и медицины.

То, что Цзи Цзикэ был в Шаолине, считается установленным фактом — в честь мастера Цзи там была установлена мемориальная плита, имелась фреска с его изображением, что и обнаружил один из потомков Цзи Цзикэ в начале XX века. Только объективно подтвердить это после пожара 1928 года, когда монастырь был сожжен практически до тла, невозможно. По преданию, в Шаолинь Цзи Цзикэ привела жажда знаний *ушу* и он 10 лет (тот же срок указывается при «исследовании и практике умений, изложенных в трактате Юэ Фэя») провёл там, «изучая техники *копья* и *цюань фа*». Цзи весьма недурно овладел техникой владения длинным копьём и «однажды в Шаолине [по другой версии в городе Лоян, который расположен недалеко от Шаолиня] **увидел бой двух петухов** [по другой версии наблюдал боевые качества медведя и орла], **который вдохновил его далее изучать характерные особенности и тактику петуха** [исследовать духовные качества животных] и из этих наблюдений он постиг истинную сущность искусства боя и еще усерднее стал исследовать специфические качества животных. Результатом этого явилось создание 10 форм животных, которые доныне практикуются в *синь цюань*. Приобретенные в Шаолине зна-

ния и собственные исследования позволили Цзи Цзикэ сформулировать 6 ключевых принципов [«лю и»] своего кулачного искусства: «шаг петуха», «тело дракона», «плечи медведя», «захват орла», «тигриный охват головы» и «звук грома», которые легли в основу теории *синь люхэ цюань*».

Приверженцы «шаолиньской версии происхождения *синь люхэ цюань*» утверждают, что Цзи Цзикэ получил знание *цюань фа* в Шаолине и «развил *синь люхэ цюань* на основе традиционной формы внутреннего тренинга *шаолинь синь ба*» («захват сердца-намерения»), причем утверждается, что эта форма практикуется в Шаолине со времен династии Сун (960-1279), хотя объективных подтверждений этому нет.

Можно встретить утверждения, что *шаолинь синь ба*:

- происходит из единого источника с *синь люхэ цюань*, например, *башаньфань цюань*;
- создана Цзи Цзикэ и принесена им в Шаолинь;
- создана хэнаньским мастером Ма Сюэли и передана им в Шаолинь — версия популярна в традиции *хэнаньского синь люхэ цюань*;
- создана в Шаолине как результат эволюционного развития теории и практики *шаолинь цюань*.

Ни одна из этих версий не имеет ни достаточного обоснования, ни исторического подтверждения и в основном отражает желание связать *синь люхэ* с Шаолинем. Причем, в настоящее время нет носителей знания оригинальной формы *шаолинь синь ба*, которая практиковалась монахами Шаолиня в XVIII-XIX вв. То, что сейчас демонстрируют шаолиньские бойцы (в частности, шаолиньский мастер Ши Дэцзянь) никак нельзя признать **оригинальной** формой *синь ба*. С другой стороны, не вызывает сомнений тот факт, что теория *синь ба* воздействовала и обогатила иные стили *шаолинь цюань фа*.

Синь ба представляет собой комплекс одиночных движений, выполняемых в соответствии с характерными принципами: укорененности нижней части тела и «подвешенности» макушки головы, переброса веса тела с одной ноги на другую, отсутствия «двойного отягощения», специфического топчущего усилия при выбросе *цзинь* и других.

Тренинг *синь ба* направлен на развитие и совершенствование *ци* бойца, для того, чтобы, в конечном счете, укрепить внутренние органы, улучшить энергизацию мышц тела, развить эффективную *цзинь* и должен удовлетворять следующим теоретическим установкам, имеющим несомненную связь с теорией *синь люхэ цюань*:

- «**и ци**» («Единая ци») — все (все вещи) приходит из «Одного» или «Изначального» источника, который незримо связан с сердцем (духом). Все, что делается, рождается здесь;
- «**инь-ян**» — два полюса любого явления или процесса (расслабление-напряжение, верх-низ, жесткость-мягкость и т.п.);
- «**мин сань цзиэ**» («понимание трех частей») — есть три внутренние и три внешние части. «Три внутренние части»: *тройной обогреватель* (верхний обогреватель — внутренняя зона грудной клетки; средний обогреватель — желудок; нижний обогреватель — низ брюшной полости или *даньтянь*). Понимание «трех внутренних частей» помогает визуализировать как *ци* движется вверх и вниз

по центральной линии тела. «Три внешние части»: верхняя часть тела, талия и ноги (корень), каждая из которых, в свою очередь, делится еще на три части – бедро-колено-ступня; плечо-локоть-кисть и т.п. Понимание взаимодействия между тремя внутренними/внешними частями дает возможность максимально эффективно направить ци через тело – когда движение выполняется одной из трех частей, две другие части должны быть во взаимодействии между собой, чтобы в любое движение передавалась энергия всего тела. Средняя часть (талиа-колено-локоть) это то, что передает информацию от корня (ноги-бедро-плеча) к окончанию (верхней части тела-ступне-кисти). В атакующем действии ступня направляет энергию/усилие в бедро через колено, бедро направляет энергию в верхнюю часть тела через талию, а плечо направляет энергию в кисть через локоть;

• «**ци сы шао**» («четыре внутренние чувства») – все части тела связаны центральной нервной системой. Волосы – это окончание крови, зубы – окончание костей, ногти – окончание сухожилий, язык – окончание мышц. Это главные составляющие человеческого тела. Правильная практика предполагает достижения четырех внутренних чувств, посредством которых создается эффективная боевая энергия тела. Визуализируя такую реакцию тела как гнев: волосы вздыбливаются, как будто скальп поднимается вверх; зубы сжимаются, как будто прокусывают сталь; язык упирается в верхнее небо, как бы выталкивая зубы изо рта (сжатие зубов и упирание языка в небо стимулирует чувство возбуждающейся энергии в костях и плоти по всему телу); кулак сжимается, как будто ногти проходят сквозь кости. Это характерное состояние готовности сражаться. Достижение этих чувств, боец вырабатывает необходимую внутреннюю энергию, начинает чувствовать свои движения и снаружи, и изнутри, а все части тела принимают участие в движении как одно целое;

• «**би усин**» («охрана пяти элементов») – все в мире, в том числе и человеческое тело, состоит из пяти «стихий» или «первозлементов» – **деревя, воды, земли, огня и металла**. Китайская традиционная медицина исходит из того, что **дерево** олицетворяет печень, **вода** – почки, **земля** – желудок, **огонь** – сердце, а **металл** – легкие. Как эти пять первоэлементов (**усин**) оказывают влияние на внутренние органы? Гнев энергизирует печень, что увеличивает огонь и повышает свирепость. Звук изо рта энергизирует сердце, придавая уверенность. Расширение ноздрей энергизирует легкие, в результате движения будут иметь звук. Сжатие губ энергизирует желудок, что генерирует большую энергию. Нахмуривание бровей и демонстрация взглядом (через глаза) намерения энергизирует почки – движение будет быстрым как ветер. Любое выполняемое боевое движение требует понимания свойств пяти первоэлементов и их взаимодействия с пятью внутренними органами. К примеру, рука связана с сердцем (огонь), нос с легкими (металл) – огонь плавит металл, а рука легко повреждает нос, воздействуя и на легкие. Таким образом, понимание **би усин** ведет к пониманию как охранять пять главных внутренних органов;

• «**люхэ**» – «шесть соответствий» – это «три внешние соответствия» (во внешнем движении кисти сочетаются со ступнями, локти с коленями, а плечи с бедрами) и «три внутренние сочетания» (где сердце (**синь**), понимаемое как эмоциональная сфера сознания, согласуется с намерением (**и**); **и** ведет/контролирует внутреннюю энергию (**ци**), а **ци** генерирует **цзинь** – усилие/энергию всего тела). Когда **люхэ** объединены, сознание, тело и дух (**шэнь**) также объединены в одно целое. Это важнейший аспект тренинга **синь ба** – объединение сознания и намерения, чтобы контролировать течение **ци** и производить **цзинь**. Тогда тело работает как единое целое. Сознание-намерение (**синь-и**) – это важнейшее из со-

ответствий. Здесь волевой импульс (**и**) объединяется с внутренней энергией (**ци**) и фокусируется в каждом движении через дыхание под контролем и управлением сознания, поэтому сознание должно быть «пустым», **ци** должна плавно течь в теле, а каждое движение будет проявлять **фа цзинь**;

• «**сань кун**» («3 пустоты») – где:

– «**синь кун**» («пустота сердца») – предписывает очистить сердце (сознание), что делает бойца безрассудным и бесстрашным;

– «**шэнь кун**» («пустота тела») – предписывает устранить излишнее напряжение в мышцах тела, что даст возможность двигаться легко и плавно;

– «**му кун**» («пустота глаз») – предписывает с презрением относиться к опасности и не проявлять никаких опасений при встрече с врагом.

Все вышеприведенные теоретические выкладки можно обнаружить в теории **синь ба люхэ цюань**. С определенной уверенностью можно предполагать, что знание **синь ба люхэ** Цзи Цзикэ Шаолинь и хэнаньский мусульманин Ма Сюэли получили приблизительно в одно время (в первой половине XVIII века), а затем развивали это самостоятельно. Без сомнения, практика **синь ба** воздействовала и обогатила многие стили **шаолинь цюань** и, кроме того, приобрела свое специфическое своеобразие. Видимо, поэтому одиночная техника (**ба**) **синь ба** отличается от одиночной техники **синь ба люхэ** и в названиях, и во внешней форме.

Некоторые мастера (Ли Дэинь, Ли Тяньцзи) утверждают, что вмятины в полу Зала 10000 Будд в монастыре Шаолинь – это результат практики **синь ба**.

То, что **синь ба люхэ цюань** создал Цзи Цзикэ, не ставится под сомнение. Первое письменное упоминание о Цзи Цзикэ как о создателе **синь ба люхэ**, отмечается еще в книге Ван Цзичэна «Вопрос источников стилей кулака» (1735): «Есть много стилей кулачной игры [цюань фа] и их создатели в значительной степени неизвестны, но мы знаем, что люхэ цюань [«кулак 6 соответствий»] создан в провинции Шаньси и преподавался двумя учителями семьи Цзи – Цзи Луном и Цзи Фэном в конце династии Мин...» [Очевидно, здесь автор допускает ошибку, представляя Цзи Лунфэна как двух человек.]

Интересный факт отмечает Я.Шиманский, который длительное время живет в Китае, практикует стили нэйцзя и исследует исторические аспекты **синь ба/синь ба цюань**: «Недавно один из китайских журналов воинских искусств опубликовал статью об открытии новой ветви **синь ба цюань**, не имеющей отношения ни к мусульманам, ни к семье Дай. Стиль практикуется лишь очень маленьким сообществом в небольшой деревне в провинции Хэнань. Кажется, много фактов поддерживают тезис, что стиль является «живым реликтом» кулачного искусства Юэ Фэя со времен Цзи Лунфэна. Например, одно из прав этого стиля не позволяет передавать кулачное искусство людям с фамилией Цинь – вероятно потому, что Юэ Фэй был предан (что закончилось смертным приговором) Цинь Хуэем – министром Сунского двора. Стиль показывает некоторое сходство с другими ветвями **синь ба**, но его движения более просты, методология нэй гун (внутренняя работа) практически отсутствует, а акцент сделан на практические боевые умения».

Нет упоминаний, что потомки Цзи Цзикэ из деревни Цзюнь практиковали **синь ба люхэ цюань**, хотя трудно поверить в то, что семья основателя **синь ба люхэ** после Цзи Цзикэ не дала более миру ни одного мастера и потеряла знание уникального стиля **цюань фа**.

Весьма непростой вопрос – кого учил Цзи Цзикэ и кто далее передавал знание **синь ба люхэ цюань**? В книгах по

синьи цюань, в особенности изданных в первой половине XX века, все разрешалось просто – Цзи Цзикэ обучил мусульманина Ма Сюэли, «который был слугой в доме семьи Цзи», и Цао Цзиу (уроженец Цюпу, Аньхой). Последнего часто называют **другом** Цзи Цзикэ и что именно эта **дружба** явилась побудительным мотивом того, почему Цзи Цзикэ вынес знание воинского искусства за пределы своей семьи.

Цзи Цзикэ не мог учить Ма Сюэли, так как тот родился в 1714 году, а Цзи Цзикэ жил с 1602 по 1689 год. История о Ма Сюэли – «слуге в доме Цзи» – идентична «истории» как Ян Лучань, будучи слугой в доме Чэнь Чансина, подсматривал за практикой **тайцзи цюань** и так познал секреты мастерства. Как в первом, так и во втором случае эти «истории» не имеют к реальности никакого отношения. Учителем Ма Сюэли называют и Цао Цзиу.

О Цао Цзиу говорят, что он родился в 1665 году то ли в провинции Шаньси, то ли в провинции Хэбэй, также был известен под именем Вэй и жил в период правления под девизом «Канси» (1662-1723) то ли в Дасине провинции Чжили (сейчас территория Пекина), то ли в Циюане провинции Хэнань; «учился у Цзи Цзикэ в Цюпу (провинция Аньхой) в течение 12 лет [в какой период и что там в это время делал Цзи Цзикэ не ясно]; в дальнейшем именно мастерство в воинских искусствах позволило ему выдержать государственный экзамен в 1693/94 году на звание **«учжуньюань» («мастер воинского дела»)** и занять престижную государственную должность в провинции Шаньси; впоследствии систематизировал теорию и технику стиля, написал трактат **«Избранное важное о десяти методах»** и передал знания **синьи цюань** Дай Лунбану [Дай Синьго]. Однако, упоминание о том, что Цао Цзиу был учеником Цзи Цзикэ, находится только в тексте упомянутого выше **«Люхэ цюань сюй»**, авторство которого приписывается Дай Лунбану.

Опустим вопрос, мог ли Цзи Цзикэ иметь в «друзьях» Цао Цзиу, который на 63 года был моложе его. Даже если Цзи Цзикэ умер в 1697 году в возрасте 95 лет, как то нелепо смотрится упоминание о дружбе с Цао Цзиу, которому в этом году было только 32 года. Не указывается, где и в каком возрасте умер Цао Цзиу. В Китае годы жизни человека часто «привязывались» к датам правления определенного императора. Но если дата смерти Цао Цзиу 1723 год, то Ма Сюэли тогда было только 9 лет. Причем в традиции **хэнаньского синьи люхэ цюань** никто и никогда Цао Цзиу не называл учителем Ма Сюэли.

Мог ли Цао Цзиу обучать Дай Лунбана? Для этого кратко изложим версию «обучения Дай Лунбана Цао Цзиу» так, как ее представляют Дан Миллер и Тим Кармэлл в книге **«Синьи нэйгун»** (подобным образом эта версия излагается многими источниками):

«Дай Лунбан родился в начале династии Цин в уезде Ци провинции Шанси. У него был старший брат – Дай Линбан. Вместе они с детства практиковали воинские искусства. Дай Лунбан практикой подъема тяжестей развил очень большую силу, за что получил прозвище «Два осла». Однажды несколько дней шел дождь, который размыл дорогу. В грязи возле магазина Дай Лунбана застрял фургон, который не смогли вытащить пятеро рабочих. Увидев это Дай Лунбан подошел к фургону и на одном выдохе вытащил фургон из грязи. Но тут Дай услышал смеющийся голос позади себя: «Ха, Вы действительно сильный человек!» и увидел старика, который по-особенному смотрел на него. Это был Цао Цзиу, которого Дай пригласил в свой дом. Когда они проходили мимо дерева во внутреннем дворе дома Дая, Цао как бы споткнулся о корни дерева и чуть было не упал вперед, но Дай подхватил старика и попытался потащить его к себе и вверх,



Дай Лунбан

однако этого у него не получилось, так как Цао как бы укоренился в землю. Затем Цао выпрямился, засмеялся и сказал: «Ха, сильный человек, где же ваша сила сейчас?» Дай понял, что перед ним необыкновенный человек.

На следующий день Цао намеревался уйти, но Дай упросил его остаться. На протяжении трех месяцев Цао жил в доме Дая и каждый день просил Цао, чтобы тот взял его в ученики, но Цао отказывался. Однажды ночью Дай проснулся и обнаружил, что Цао нет в комнате. В последующие ночи Дай притворялся спящим и Цао всякий раз куда-то уходил. Дай решил проверить, куда уходил Цао, и в одну из ночей он снова притворился спящим и как только Цао ушел, он последовал за ним. Дай увидел, что Цао подошел к стене, огораживающей двор, и легко перемахнул ее. Когда Дай перелез через стену, то он увидел Цао, который практиковал необычное воинское искусство. Его движения были быстрыми, точными и внушали ужас, так что Дай не смог сдержать вскрик изумления. Цао решил открыться Дай Лунбану и рассказал, что в течение 10 лет учится у мастера Цзи Цзикэ, выдержал имперские экзамены и получил должность начальника уездной полиции в Шанси, а позже стал губернатором. Уйдя в отставку, Цао решил путешествовать по Китаю. Дай просил, чтобы Цао взял его в ученики и тот через некоторое время согласился. О своем учителе Цао рассказал, что Цзи Цзикэ (которого также называли Цзи Лунфэн) жил в конце династии Мин в уезде Юн Ци провинции Шанси и обладал выдающимися способностями. Он выдержал имперские экзамены и получил государственную должность в провинции Шэньси, но так как был прямым и честным, не стал мириться с коррупцией и был вынужден уйти с должности. Как-то Цзи Цзикэ был в Сиане и укрылся от непогоды в заброшенном храме Цзин У, где в разломе статуи генерала Юэ Фэя он обнаружил «Руководство по кулачному искусству шести соответствий синьи Юэ Фэя». Позже Цзи Цзикэ усердно практиковал умения, изложенные в руководстве, и достиг высокого мастерства. О воинском искусстве Цзи Цзикэ Цао рассказал, что оно также называется люхэ синьи цюань («кулачное искусство шести соответствий сердца-намерения»), имеет 12 форм, 12 стилей, методы атаки и защиты, характеризующиеся быстрыми и изменчивыми движениями.

Дай Лунбан был нетерпелив в своем желании учиться, но Цао сказал: «У Вас жесткая оболочка сильного человека, но нет внутренней сущности». Дай не понял, о чем идет речь, на что Цао сказал: «Воинские искусства, которые Вы практиковали в прошлом, практиковались неправильно. Так как Вы поднимали тяжести, ваше тело стало очень жестким и напряженным. С таким телом нет пути, которым Вы могли бы практиковать синьи цюань».

Затем Цао обучил Дай Лунбана нескольким упражнениям – шагу тигра, сидению на корточках как обезьяна и саньтиши – и оставил его практиковать. Однажды через год. Когда Дай Лунбан шел по дороге, он увидел старика, который лежал на земле лицом вниз. Он попытался его поднять, но смог сдвинуть только руку. Это был Цао Цзиу, который сказал: «Вижу, что Вы практиковали и теперь можете поднять мою руку. Думаю, теперь Вы готовы начать изучение синьи цюань».

Цао в течение 8 лет учил Дай Лунбана, показывая ему новые техники, оставляя его практиковать, затем возвращаясь для проверки умений Дая. Однажды, после проверки мастерства Дая Цао Цзиу сказа, что Дай обладает с ним равным мастерством. После этого он ушел и в течение 10 лет не появился. Дай пытался найти его, но узнал, что Цао Цзиу жил и умер на горе Цзюн Нань около Сианя.

Дай Лунбан прожил до 90 лет, старательно практиковал и развивал стиль, совершенствуя старые техники и изобретая новые...

Из представленного отрывка можно почерпнуть лишь то, что Цао Цзиу появился в жизни Дай Лунбана *ниоткуда* и ушел в *никуда*. В реальности никакого «мастера ушу Дай Линбана» не существовало. Возможно, Дай Лунбана и «Дай Линбана» ассоциировали с двумя сыновьями Дай Лунбана – старшим Вэньляном (Дай Далюй) и младшим Вэньсюном (Дай Эрлюй), что вполне могло быть. Рассказ о жизни Цзи Цзикэ – полностью вымышлен и не имеет никаких объективных исторических подтверждений. Далее, в *синьи люхэ цюань* известны только 10 форм животных и здесь нет ни стойки «сидящей на корточках обезьяны» (она есть только в *дайши синьи цюань*), ни *саньтиши* (это форма «столбового стояния» современного *синьи цюань*). Достоверно известно, что учителем Дай Лунбана был хэнаньский мастер Ли Чжэн.

Как бы там ни было, Цзи Цзикэ оставил о себе добрую память у своих односельчан, которые относились к нему с огромным почтением как к охраняющему деревню божеству. Говорят, что до конца своих дней Цзи Цзикэ сохранил свои боевые качества и даже, когда был в преклонном возрасте, разгромил банду головорезов,



Статуя Цзи Цзикэ в деревне Цзюнь провинции Шаньси

которая вторглась в деревню. Весьма интересный взгляд на историю происхождения *синьи люхэ цюань* представляет мастер Янь Чжицзюнь («Размышления о том, как Цзи Лунфэн создал *синьи люхэ цюань*», «Близкое родство между *тунбэй цюань* и *синьи люхэ цюань*»), который учился у нескольких выдающихся современных мастеров – Ли Цзунь-сы (линия мастера Май Цзинькуя, Хэнань, Чжоу-коу), Ван Сувэня (линия Лу Сунгао, Шанхай), Ма

Хуансяня (Хэнань, Лоян) и Янь Лунчана (*дайши синьи цюань, Шаньси*). В настоящее время Янь Чжицзюнь является одним из наиболее авторитетных исследователей истории *синьи люхэ цюань*.

«Где следует искать источник *синьи люхэ цюань* и у кого учился Цзи Цзикэ?»

Цзи Цзикэ жил в смутные времена китайской истории, поэтому, чтобы защитить себя и свой дом, он решил изучать воинские искусства и с этой целью намеревался посетить монастырь Шаолинь, что из деревни Цзюнь провинции Шаньси можно было сделать только двумя путями – через город Пу, горы Тайсин и далее через уезд Боай провинции Хэнань и до уезда Дэнфэн. Это был самый безопасный путь из Шаньси в Хэнань. Был и более короткий путь – через гору Чжунтяо и Хуанхэ, но весьма небезопасный. Поэтому Цзи выбрал первый путь, который проходил мимо храма Цяньцзай в уезде Боай. В те времена там жил даосский священник Дун Бинцянь, который был знаменит невероятным мастерством *люхэ цян* («копье 6 соответствий», отличающееся особенной сложностью и изысканностью), *ши сань ши жоу шоу* («13 поз мягких рук») и *тунбэй*. У Дун Бинцяня Цзи Цзикэ учился технике копья, даосскому *нэйгун* и *шэнь фа* (методам тела) «13 мягких рук». Действительно ли это был Дун Бинцянь, либо кто-то иной, но Цзи Цзикэ стал мастером копья и получил прозвище «Цзи – божественное копье».

После овладения *цян фа* Цзи Цзикэ отправился в Шаолинь – через гору Чжунтяо и Хуанхэ. В этом пути Цзи наблюдал повадки животных и «получил понимание 10 истинных способов». Бойцы Шаолиня по достоинству оценили мастерство Цзи Цзикэ, просили его остаться и преподавать, с уважением называя его «Цзи – лаоши» («учитель Цзи»). Через время Цзи вернулся из Шаолиня в родную деревню. Оружие больше не носили и Цзи задумался о том, как защитить себя при встрече с врагом. Поэтому он соединил технику *люхэ цян* («копье 6 соответствий»), *шэнь фа ши сань ши жоу шоу* («методы тела 13 положений мягких рук») [«5 луков тела»] и добавил *ши да син* («10 больших [животных] форм»). Так родился *синьи люхэ цюань*, где основной принцип применения: «В движении образ действия не виден, движение же является эффективным». Впоследствии в XVIII веке в годы правления императоров Юнчжэна и Цяньлуна Ли Имин из Хэнаня, получивший знание *синьи люхэ Цзи Цзикэ*, подружившись с настоятелем Шаолиня и подарил ему копию руководства «10 принципиальных теорий *синьи люхэ*», написанного им в 11-й год господства Юнчжэна, которое также хранилось в архивах Шаолиня. 12 движений *синьи люхэ* (шаолинь *синьи ба*), описанные в руководстве, изучали лишь монахи высшего уровня посвящения».

Обосновывая свои утверждения, Янь Чжицзинь указывает, что даос Дун Бинцянь практиковал в *Зале тайцзи усыпальницы трех мудрецов* в храме Цяньцзай (деревня Тан уезда Боай провинции Хэнань) и являлся племянником даосского мастера Дун Чэна, которого называют создателем *тунбэй чан цюань* [*тунбэй цюань* имеет много разновидностей и часто один *тунбэй* весьма отличается от другого *тунбэй*; термин *чан* («наматывать») являлся самым большим секретом стиля]. Дун Чэн жил в конце династии Мин начале династии Цин и создал свой *тунбэй цюань* в монастыре Цзинцзин, расположенном близ гор Тайхан в уезде Юаньпинсянь провинции Хэбэй. В основе *тунбэй* Дун Чэна лежат *сун тайцзу чан цюань* («длинный кулак императора тайцзу»), *шаолинь*

уюань («шаолиньские пять кулаков») Бай Юфэна, но более всего *шисань ши* уданской традиции Чжан Саньфэна. Также Дун Чэн был близок с Чжан Сунси и таким образом имел доступ к его *нэйцзя цюань*. Однако, сам Дун утверждал, что изучал *цюань фа* у белой обезьяны в горах. История познания искусства у белой обезьяны встречается в родословных многих стилей *тунбэй*.

Дун Бинцян владел *люхэ цян* («копье 6 соответствий»), *тунбэй* Дун Чэна и *шисань ши* Чжан Саньфэна и все это знание передал Цзи Цзикэ. На этой теоретической основе Цзи Цзикэ и создал *синьи люхэ цюань*. Поэтому даоса Дун Бинцяня вполне можно назвать тем самым «удивительным человеком», который фигурирует в преданиях о Цзи Цзикэ.

Таким образом, по версии Янь Чжицзюня боевую теорию Цзи Цзикэ почерпнул из *шисань ши* Чжан Саньфэна, источник которых коренится в даосских внутриалхимических практиках. Цзи взял простую технику и соединил ее со своим пониманием принципов *шэнь фа шисань ши*. Действительно, в основе эффективного стиля *цюань фа* должна находиться эффективная теория, на которой строится техника (*шэнь фа* – метод тела). По отношению к теории техника всегда вторична – в силу индивидуальных особенностей людей одно и то же движение, выполняемое разными людьми, будет иметь разную эффективность. Но если в основе движения лежат правильные принципы, каковы бы ни были индивидуальные особенности человека, движение будет эффективным. Поэтому всегда ценилась эффективная теория *цюань фа*, которая и являлась основной ценностью.

Можно предполагать, что на основе знания, полученного от Дун Бинцяня, Чэнь Вантин, Ли Чжун и Ли Синь пошли путем смягчения движения и создали *тайцзи яншэн гун* («метод тайцзи усовершенствования жизни»), ставший предтечей *чэнь-тайцзи цюань*. Интересно отметить, что мастер Лу Сунгао обращал внимание своих учеников на общую теоретическую основу *тайцзи* и *синьи люхэ*.

Самым высшим уровнем мастерства *шисань ши* храма Цяньцзай считалось умение «липкой цзинь», «затмевающее солнце и луну», которое определялась выражением: «Мой враг не понимает меня, только я понимаю своего врага». [Практически это выражение содержит ту же идею, что и принцип *синьи люхэ* – «В движении образ действия не виден, движение же является эффективным»].

Конечно же, можно оспаривать версию создания *синьи люхэ* Янь Чжицзюня и многие утверждения, высказываемые им, но на сегодняшний день в противовес устным легендам, досужим домыслам и явным подделкам эта версия предлагает существенное обоснование, основывающееся как на анализе ранних трактатов и руководств по *синьи люхэ* и других направлений *ушу*, так и предположениях. Но, высказываемые Янь Чжицзюнем предположения, в свою очередь, основываются на анализе тенденций развития *ушу*, изучении биографий мастеров и их умений.

Считается, что *хэнаньский* (лоянский) *синьи люхэ цюань* ближе всего связан с оригинальным *синьи люхэ Цзи Цзикэ*. Но, с другой стороны, однозначно не известно, что собой представлял оригинальный *синьи люхэ Цзи Цзикэ* (в частности, его одиночная техника, методы *нэй гун*) и насколько он соответствует современному *хэнаньскому синьи люхэ цюань*, который, без сомнения, определенно эволюционировал.

Хэнаньский синьи люхэ цюань 200 лет был закрыт от посторонних и практиковался почти исключительно внутри мусульманской общины (*хуэй*) провинции Хэнань. Этот мощный, отличающийся крайней агрессивностью стиль, который называют одним из самых эффективных боевых стилей традиционного китайского цюань фа, и сейчас не имеет такого широкого распространения как, к примеру, *хэбэйский синьи цюань*. *Хэнаньский синьи люхэ цюань* также называли *шэнсин цюань* или «религиозным кулачным искусством», призванным защищать гонимых китайских мусульман.



Демонстрация синьи люхэ цюань, Китай

Первым человеком, который обучал **синьи люхэ цюань** в провинции Хэнань, был представитель мусульманской общины города Лоян Ма Сюэли (1714-1790) и все ветви **хэнаньского синьи люхэ** идут или непосредственно от него, или от его учеников. Учителем Ма Сюэли называют «неизвестного странствующего мастера», у которого он несколько лет учился в лоянской деревне Бэйяо. Отсутствие объективных свидетельств о создателе стиля породило массу мифов и легенд. Например, некоторые адепты **хэнаньского синьи люхэ** связывают свои ветви с Юэ Фэем и утверждают, что генерал был мусульманином и именно это явилось причиной его подлого предательского убийства.

Ма Сюэли обучил Ма Сина, Ма Саньюаня (оба из Лояня, Хэнань) и Чжан Чжичэна (Наньян, Хэнань), которые развили основные ветви **синьи люхэ цюань**:

- **лоянская ветвь Ма Сина** – основателем этой ветви является племянник Ма Сюэли Ма Син (1755-1845), изучавший **синьи люхэ** с детства. Эта ветвь считается самой старой ветвью **хэнаньского синьи люхэ**. Она передавалась исключительно внутри клана Ма и раскрылась в конце 80-х годов прошлого века. Ма Сину принадлежит заслуга совершенствования стиля Ма Сюэли, приданию ему стройной организации. Ма Син соединил отдельные техники в более сложные конструкции и создал несколько тренировочных комплексов. Яркими представителями этой ветви являются сын Ма Сина – Ма Мэйху (1805-1928), Лю Ванью, Ма Мэнлэ. Ма Хуйсянь, которого называют носителем высшего знания лоянской традиции **синьи люхэ**;

- **лоянская ветвь Ма Саньюаня**. Ма Саньюань в совершенстве владел **синьи люхэ**, но страдал сумасшествием и покончил жизнь самоубийством. Ему принадлежит заслуга создания комплекса **сыба чуй** на основе тренировочной формы **сы цюань ба ши**. У Ма Саньюаня учились Сунь Хэ и Дин Сы. Эта ветвь отличалась оригинальным своеобразием, но сейчас считается почти угасшей, однако в Хэнани до сих пор есть люди, которые ее практикуют;

- **лушаньская ветвь Май Чжуанту**. Эту ветвь основал мастер Май Чжуанту, но происходит она от линии мастера Чжан Чжичэна (ученик Ма Сюэли), который все свои знания передал своему племяннику Ли Чжэну – выдающийся мастер, который внес значительный вклад в развитие **синьи люхэ**. Ли Чжэн был **бяо** (охранник караванов) и обучал многих людей, в том числе шаньсийского мастера Дай Лунбана и его сыновей. В Лушани Ли Чжэн был дружен с владельцем мусульманского рестораника Чжан Цзюем, которому он также передал знания **синьи люхэ**. Впоследствии Чжан Цзюй обучил своего племянника Май Чжуанту (1829-1892) из Чжоукоу, Хэнань. Сейчас в лушаньской ветви есть подветви Западного Чжоукоу, Южного Чжоукоу (мастер Май Цзинькуй, ученик Юань Чанцина), Хэ Ци, шанхайская и др. Лушаньская ветвь наиболее многочисленна и дала многих ярких мастеров.

Есть еще несколько менее значительных ветвей, отличающихся определенной оригинальностью, которые практикуют немногочисленные группы в Хэнани. Например, **дэнчжоуская ветвь** (город Дэнчжоу близ Наньяна, Хэнань), вероятно, также идущая от мастера Ли Чжэна; ортодоксальная ветвь Янь Сяньлина (линия Май Чжуанту), отличающаяся небольшим количеством базовых методов, сравнительно, к примеру, с ветвью Лу Сунгао, которая подверглась более всестороннему развитию, и др.

Раскрытие **хэнаньского синьи люхэ цюань** в начале XX века связано с именем мастера Лу Сунгао, который принес стиль в Шанхай. Именно здесь **синьи люхэ** прослыл «самым свирепым стилем китайского цюань фа, где основная цель – максимально быстро (раз и навсегда) нейтрализовать/уничтожить противника».



Лу Сунгао (в центре) с учениками

Лу Сунгао (1873-1963) из Чжоукоу, Хэнань, был одним из лучших учеником мастера Юань Фэньи (ученик Май Чжуанту). [Учеников Юань Фэньи – Шан Сюэли, Ян Дяньцина и Лу Сунгао называли «Три героя из Чжоукоу».] В своем родном городе Лу Сунгао в поединке убил противника и вынужден был бежать. Через некоторое время он осел в Шанхае и стал там открыто преподавать **синьи люхэ**, в том числе и немусульманам. Впоследствии из Хэнани в Шанхай приехали несколько мастеров **синьи люхэ цюань** и в настоящее время это один из центров стиля.

В традиции **синьи люхэ** мастера всегда очень требовательно подходили к выбору учеников. Ученики Лу Сунгао рассказывают такую историю. Однажды в начале 40-х гг. XX в. в Шанхае в мечеть пришел старик-мусульманин и сказал, что он из Сан По в Хэнани. Затем старик спросил у имама практикует ли кто-либо в округе **синьи люхэ цюань**. Имам указал на Лу Сунгао, который жил в западной части Шанхая, и послал Ли Цзуньсы, чтобы тот привел Лу Сунгао в мечеть. После встречи с таинственным пришельцем Лу Сунгао исчез на три месяца. Впоследствии Лу Сунгао называл пришельца «мастер Бай» и рассказывал, что тот интенсивно учил его и открыл ему многие секретные методы **синьи люхэ**. Много позже Лу Сунгао сообщил, что это был мастер Дин Жэнь из Сан По – единственный ученик мастера Бай Сяньши, который был представителем того же поколения, что и Май Чжуанту. Дин Жэнь искал преемников своего искусства и выбрал Лу Сунгао в ученики. Еще одним учеником Дин Жэня был Дин Цзинань из Сан По. Лу Сунгао говорил, что намеренно называл Дин Жэня



Мастер Лу Сунгао

«мастер Бай» (т.е. по фамилии учителя Дин Жэня) и не со-общал его настоящего имени. В традиции **синь люхэ** Лу Сунгао Дин Жэня также называют «таинственный торговец кожей из Хэнани».



Технику **синь люхэ цюань** условно можно разделить на две главные части:

• **ши да син** («10 форм животных») – **лун син** (форма дракона), **ху син** (тигра), **хоу син** (обезьяны), **ма син** (лошади), **цзи син** (петуха), **янь син** (ласточки), **яо син** (ястреба), **шэ син** (змеи), **сюн син** (медведя) и **ин син** (орла).

• **отдельные ба** – **ба** представляет собой определенное несложное действие или последовательность нескольких действий (2-3). Значение иероглифа «**ба**» – «захват»; этим термином в **синь люхэ** традиционно называют как техники захватов (например, **яо шань ба**, **ин чжо ба**), так и техники ударов ладонями (**дань ба**, **шуан ба**),

ударов кулаком (**хэн цюань**), ударов головой (**и тоу суй ба**) и так называемые техники «вспарывающей кисти» (**тяо лин ба**). Количество практикуемых **ба** в различных ветвях **синь люхэ** варьируется – хэнаньские ветви практикуют небольшое количество техник **ба** (10-12); в шанхайской ветви практикуют несколько большее количество.

В **синь люхэ цюань** относительно небольшое число основных движений, но база – это так называемые «3 старые базовые кулака»: **лун дяо бан** («свесивший плечи дракон»), **цай цзи бу** («топчущий шаг петуха») и **яо шань ба** («захват встряхивающего предплечья»), которые вместе отражают 4 важнейшие принципа из **лю и** («6 основополагающих принципов») – «ноги петуха», «тело дракона», «тигриный охват головы», «плечи медведя» и предназначены для укрепления нижней части тела и развития **фа цзинь** (взрывной выпуск усилия всего тела). Техники **синь люхэ**, с одной стороны, характеризуются энергичным размашистым действием рук, а, с другой стороны, компактностью, четкостью, точностью, мощностью и способностью нанести удар практически любой частью тела, особенно эффективным боевым использованием так называемых «семи кулаков» – головы, плеча, бедра, локтя, кисти, колена и ступни [хотя в действительности речь идет о «15 кулаках»: голова, два плеча, два локтя, две кисти, два бедра, два колена, две ступни, спина и **даньтянь**], что предполагает ведение боя преимущественно на короткой дистанции, всецело проявляя **люхэ** («6 соответствий»). Коротко технику **синь люхэ цюань** можно охарактеризовать так: «агрессивное коварство, как смерч сметающее все на своем пути, где в движении образ действия не виден...»

Здесь, как и в иных направлениях **нэйцзя цюань**, нет четкой градации техники на защитную и атакующую – одно и то же движение может быть как защитным, так и атакующим, либо одновременно защитно-атакующим.

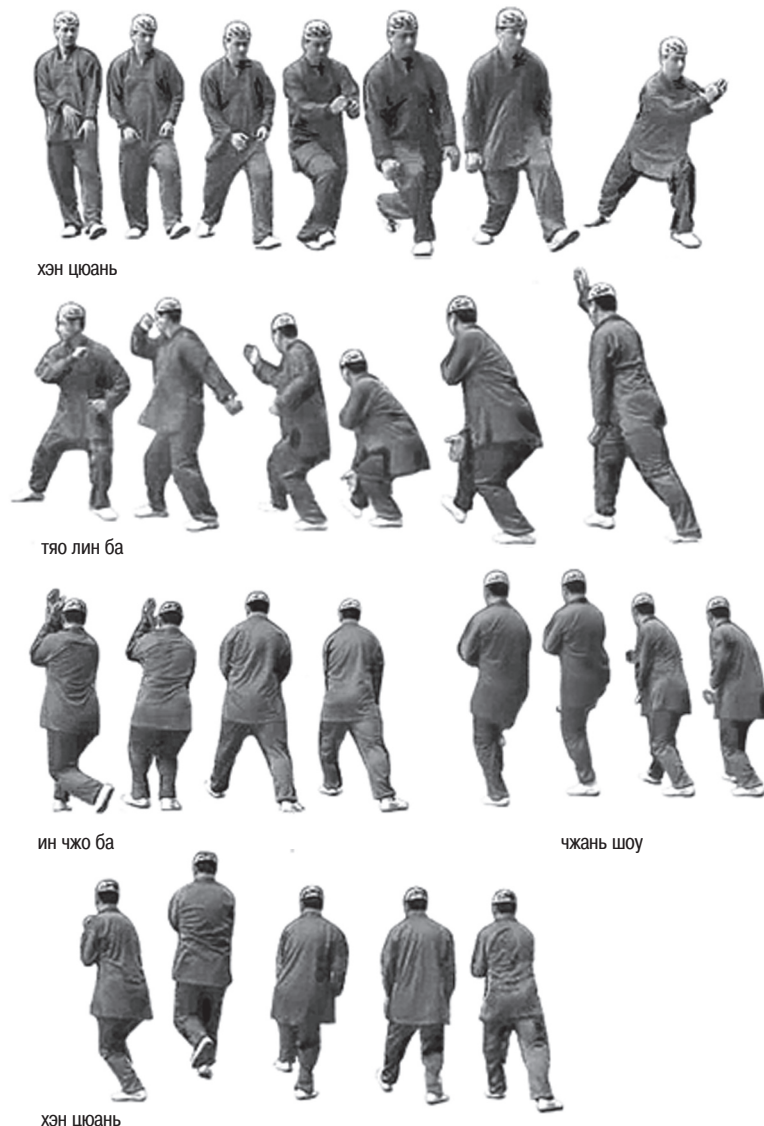
Особый акцент в тренинге **синь люхэ цюань** сделан на практику **нэй гун** («внутренней работы»).

Как и в иных ветвях **синь/синь** формы животных – это не подражание характерным движениям определенного животного, а развитие специфического духовного качества этого животного и принципов использования усилия (**цзинь**), которое по-разному проявляется в «7 кулаках», что в итоге позволяет создавать бесчисленное множество простых, но эффективных боевых движений.

Основная форма практики – выполнение многочисленных повторений определенных одиночных действий (**ба**) или определенных форм животных (**син**) при прямолинейном движении вперед и назад. Удары выполняют

ся в соответствии с принципом: «удар (чуй) как раскат грома или как ураган» и используются при любой возможности из любого положения. Эффект удара **синь люхэ** описывается как «действие сфокусированной энергии, взрывающейся внутри тела противника». Животные формы и отдельные **ба** тренируют на трех уровнях (в низкой, средней и высокой стойке) и в различных моделях движения.

Очень важным тренировочным методом является форма **сы цюань ба ши** («4 удара 8 поз»). Это, пожалуй, самая древняя тренировочная форма **синь люхэ цюань**, где основной целью практики является тренинг метода тела (**шэнь фа**) или тренинг основного метода **накапливания и выброса боевого усилия, проявляющегося взрывным способом (фа цзинь)**. «Четыре удара» – это: **хэн цюань** («горизонтальный удар»), **тяо лин ба** («опускание-подъем»), **ин чжо ба** («хват орла») и **чжань шоу** («рубящая кисть»), которые считаются «материнскими кулаками» **синь люхэ**. «8 поз» – это две фазы каждого из 4 ударов: «фаза медведя» (накапливания/сохранения энергии или фаза сжатия – **шу**) и «фаза орла» (выброса боевого усилия или разжатия – **чжань**). Используемые здесь образы медведя и орла не относятся к формам **сюн син** («форма медведя») и **ин син** («форма орла») из **ши да син** («10 больших форм животных»), а являются основной моделью единого процесса собирания/накапливания и выброса боевого усилия, которая присутствует в каждом боевом действии. Понимание внешнего/внутреннего содержания принципа «медведь-орел» ведет к пониманию того, как «ударить противника, как поцеловать [его]» (**да жэнь жу цинь цзуй**).





тяо лин ба



ин чжо ба

шуань ба



Основное **таолу синьи люхэ** – форма **сыба чуй** создана на основе тренировочной формы **сы цюань ба ши** и состоит из 36 движений, где последовательно выполняются те же 4 техники – **хэн цюань**, **тяо лин**, **ин чжо** и **чжань шоу**, но цель тренинга предполагает более высокий уровень практики.

Также в различных ветвях практикуют формы: **ши син хэ** и («объединение 10 форм для парного тренинга»), **лун ху доу** («бой тигра и дракона»), **хэнкай сань хуан со** («открыть замок трех императоров»), **ци ши цюань** («кулак 7 форм»), **син и син ши ци цюань** («7 техник в 10 формах»).

Тренинг с оружием включает прямой меч, меч-**дао**, шест (традиционный, 2-секционный, 3-секционный), копье и др. Есть экзотическое оружие – **цзи чжуа лян** (серповидный меч «коготь петуха»), которое по преданию было создано Цзи Цзикэ.

Одним из наиболее значимых современных мастеров является легендарный шанхайский мастер Ли Цзуньсы (**хуэй** – китайский мусульманин), родился в 1918 году в Шэньцзи провинции Хэнань, **цюань фа** изучал с 10 лет (**ци ши цюань**, **ча цюань**, **шаолин цюань**), а в 16 лет в Ухане стал изучать **синьи люхэ** у Май Цзинькуя (ученик Юань Чанцина, который учился у Май Чжуанту). Мастер Ли в совершенстве владеет мечом-**дао**, мечом-**цзянь**, шестом, малыми серпами, большим серпом, 2-секционным шестом, 3-секционным шестом и др. и обучает учеников традиционному «скоростному, проворному, свирепому и жестокому» **синьи люхэ цюань**.

Рассказывают историю, что в конце 40-х в Шанхае мастер Ли освободил жену своего друга, которую местная бандитская группировка понуждала заниматься проституцией. При этом он сражался в одиночку против нескольких вооруженных человек, используя 2-секционный шест.



Цзи чжуа лян



Мастер Ли Цзуньсы с учениками

В начале 40-х Ли Цзуньсы представлял Китай на Азиатских спортивных играх, проходивших в Японии, и стал там победителем. Но один из японцев стал оспаривать первенство Ли и вызвал его на поединок. Японец сражался с **катана**, а Ли с шестом. Японец безоговорочно проиграл.

В 1985 году Ли Цзуньсы назвали одним из лучших из 1000 выдающихся учителей. Ли Цзуньсы обучает **синьи люхэ цюань**, **ци ши цюань**, **ча цюань** и оружию в шанхайском районе Пудун. Ученики мастера Ли есть в Новой Зеландии, Сингапуре, Голландии, Малайзии, Австралии и Гонконге.

(продолжение следует)

© Л. А. Панько, 2008

Использование этой статьи или ее части допускается только с разрешения автора



Лу Сунгао с парными цзи чжуа лян