

# МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ НЭЙЦЗЯ ЦЮАНЬ

Продолжение, начало в №№ 3-9, 2008 год.

Пожалуй, наиболее «неизвестным» из направлений *нэйцзя* является *люхэбафа цюань*, называемый «самым внутренним (или «мягким») из всех внутренних стилей», который и сейчас не очень распространен даже в Китае. *Люхэбафа цюань* переводится «**кулак 6 соответствий и 8 методов**», но полное название стиля – *синьи люхэ бафа сань пань шиэр ши* («разум-намерение, 6 соответствий, 8 методов, 3 уровня, 12 поз»), также *люхэбафа* называют *шуй цюань* («кулак воды»), *хуа ю тайцзи цюань* («тайцзи цюань горы Хуа»), *хуа юэ сии мэнь* («метод Чэнь Сии с горы Хуа»).

*Люхэбафа* «раскрылся» в конце XIX начале XX века. Его создание приписывается легендарному даосу Чэнь Туаню, который «создал этот кулачный метод» на основе даосского понимания природы воды (текучести, растворимости, проникаемости, опустошаемости, способности становиться жесткой как лед или легкой как туман), содержащегося в 78 стихе «*Дао дэ цзин*»:

**«Слабей и мягче, чем вода, нет ничего  
под Небесами,  
но в сокрушении твердости и силы ее не превзойти.  
В этом ее нечем заменить.  
Слабость побеждает силу, мягкость преодолевает  
твердость...»**



Чэнь Туань

Легендарный даосский отшельник Чэнь Туань (871-989) жил в конце династии Тан в начале династии Сун; также имел имя Бо; родился в городе Бочжоу провинции Аньхой и с детства проявлял большие способности в каллиграфии, поэзии, философии, математике и комментировании *Ицзин* («*Книги Перемен*»); жил в отшельничестве на горе Хуа (Хуашань – одна из пяти священных гор даосизма в провинции Шэньси), практиковал даосские методы самосовершенствования, оздоровления и продления жизни. Чэнь Туаню приписывают авторство книг: «*Книга даосского пальца*», «*Рассуждение о внутреннем/внешнем гунфу*», «*24 сезонных упражнения*» (где описаны упражнения в положении сидя и стоя, которые предназначены для предотвращения болезней, происходящих вследствие сезонных изменений – «*24 путями направлять ци, согласуя движение ци в теле с четырьмя сезонами года*»), «*Комментарий о Чжан Саньфэне*», «*Люхэбафа*», «*Лелеяние ци для долголетия*». Император Тай Цзю (Чжао Куаньинь – основатель династии Сун) за проявленные Чэнь Туанем качества нарек его прозвищем Сии – «Редкий среди людей».

Имя Чэнь Туаня также связывают с *тайцзи цюань* и созданием *бай юань тунбэй цюань* («*тунбэй белой обезьяны*»). У него не было учеников и нет никаких исторических свидетельств относительно передачи *люхэбафа*, *тайцзи* или *бай юань тунбэй* от Чэнь Туаня (времена династии Сун) к началу XX века. Но есть предание:

«Однажды некий даосский отшельник Ли Дунфэн, живший во времена династии Мин, увидел свет, исходящий из пещеры на горе Хуашань. Проникнув в пещеру, Ли обнаружил в ней останки Чэнь Туаня и его рукописи, в том числе описание *люхэбафа*, которое он стал изучать, исследовать и практиковать. Впоследствии рукописи Чэнь Туаня были утеряны... Переосмыслив учение Чэнь Туаня Ли Дунфэн написал трактат «*Кулачное учение о пяти тайных знаках*», где изложил концепцию *люхэбафа*:

**Люхэбафа берет начало в Разуме  
Источник Разума и И оказывают гостеприимство Духу  
Сохраняй спокойствие и пустоту, тишина**

порождает движение  
Совершенство плавное дыхание и регулируй  
цин ци в тишине  
Цзинь и ци влияют друг на друга как Солнце и Луна  
Выпестуй пилюлю бессмертия на вершине мира  
Жесткий, гибкий, вперед и назад, следуй за И  
Все тело движется плавно без привязывания  
Вперед, назад, следуй и изменяй на противоположное,  
практикуй инь и ян  
Дыхание спокойное как у зародыша  
Создай основу без желания культивировать  
Изначальный дух  
Эта великая техника принесет пользу людям вовеки  
Без ограничения и бремени, свобода  
риходит естественно  
Вселенная и я Одно  
Самый большой феномен рождается из  
Отсутствия феномена  
Сохраняй Пустоту, чтобы трансформировать  
кань (огонь) и ли (воду)».

Концепцию *хуа юэ сии мэнь/люхэбафа* представляют как исключительно уникальную, утверждая, что основному принципу стиля – «*люхэбафа*» или «6 соответствий и 8 методов» – нельзя подражать. Но, без труда можно заметить, что миф «обнаружения Ли Дунфэном труда Чэнь Туаня о *люхэбафа*» имеет прямую аналогию с мифом «как Цзи Цзикэ нашел трактат Юэ Фэя». *Люхэбафа* позиционируют как стиль, концепция которого существует более 1000 лет, а Чэнь Туаня представляют чуть ли не как отца-основателя всех направлений *нэйцзя цюань*. Этого нельзя подтвердить историческими документами, как и факт передачи *люхэбафа* от Ли Дунфэна (конечно же, если это реально существовавшее лицо), так как считается, что *люхэбафа* от Ли Дунфэна передавался лишь избранным [из учеников Ли Дунфэна называют только некоего Сун Юаньтуна] – тем, кто достиг совершенства в *тайцзи*, *синьи* и *багуа*, хотя во времена Ли Дунфэна этих стилей не существовало (если не брать во внимание *уданский тайцзи*), а их развитие приходится на XVII-XIX вв. Несмотря на утверждения об уникальности *люхэбафа* – очевидно, что стиль являет собой единение теорий и техник *тайцзи* (согласованное использование жесткой и мягкой *цининь* в соответствии с концепцией *инь-ян*), *синьи* (принципы *нэй цининь*, техника взрывных ударов) и *багуа* (изменение пустого и полного шага).



У Ихуэй

Раскрытие *люхэбафа* в начале XX века связано с выдающимся мастером XX века У Ихуэем (1887-1961). У Ихуэй родился на северо-востоке Китая в богатой семье. Он изучал *люхэбафа* у трех разных учителей различных линий – Чэнь Гуанди (1896, Хэнань), Янь Госина и Чэнь Хэлу (1905, Баодин), хотя что именно он изучал, до конца не ясно. В 1928 г. У Ихуэй начал преподавать воинские искусства в Шанхае. У него учились: Чжан Чансинь, Чжао Даосинь, Хань Синцяо, Хань Синьюань (3 последних одни из лучших учеников создателя *ицюань* Ван Сянчжай), Чжан Вэньгуан, Хэ Фушэн, Хо Ютинь и Цзян Хаоцюань.

Ван Сянчжай весьма высоко оценивал мастерство У Ихуэя и считал его одним из немногих современных ему мастеров Китая, который правильно понимал суть и принципы *цюань фа*. А это было время, когда Ван Сянчжай провел уже около 1000 поединков с представителями различных направлений *ушу*.

Говорят о многочисленных учениках У Ихуэя, но считается, что у него было лишь 25 официальных учеников и его приемником является Чань Икьянь (Чэнь Ижэнь). Сейчас выделяют несколько основных ветвей *люхэбафа*: нанкинскую (от У Ихуэя), шанхайскую и гонконгскую. Но распространены еще несколько ветвей – как в Китае, так и за его пределами (в Азии и Америке).

Сочетая внутренние принципы и техники *тайцзи цюань*, *багуа чжан* и *синьи цюань*, *люхэбафа* имеет свои специфические особенности. Тренинг направлен на то, чтобы практикующий понял как работает тело, как оно генерирует и направляет боевое

усилие, как одно движение перетекает в следующее. Плавные движения **люхэбафа** отличаются высокой скоординированностью и подобны действию океанской волны, поднимающейся (собираение усилия) и опускающейся (выпуск усилия – **фа цзинь**) с огромной силой. Используются и прямые, и круговые движения. Приоритет тренинга – развитие мягкой **цзинь** («*мягкое содержится в жестком, жесткое содержится в мягком*»), которая на высоких уровнях практики имеет много уровней проявления.

Рассмотрим что такое **синь люхэ бафа сань пань шиэр ши** («разум-намерение, 6 соответствий, 8 методов, 3 уровня, 12 поз»).

**Синь-и** («разум-намерение»): в **люхэбафа**, как и других направлениях **нэйцзя**, проявление намерения важнее, чем проявление физической силы. Поэтому **синь-и** – это очень важный компонент системы. **Синь-и** дословно означает «*сердце-намерение*», где под термином «сердце» понимают эмоциональную сферу сознания, а под термином «намерение» понимают проявление волевого усилия – «*намерение фокусируется в каждом движении, а каждое движение выполняется под контролем сознания*». Разум, намерение, дух и **ци** сочетаются с внешним движением. Одна часть тела движется – все тело движется; одна часть тела неподвижна – все тело неподвижно. Движение – это движение разума, намерения, духа и **ци**.

**Люхэ** («6 соответствий»): **люхэ** в **люхэбафа** несколько отличается от той же концепции в иных направлениях **нэйцзя**, но не понимая ее нельзя овладеть принципами правильного движения и достичь координаций «верх-низ», «перед-зад», «левое-правое». Эта концепция объединения внутреннего и внешнего имеет шесть внешних соответствий и шесть внутренних соответствий:

#### 6 внешних соответствий это:

- «**суставы туловища согласуются**» – в движениях тела нижняя часть позвоночника, спина и шея движутся связанно и гармонично, т.е. движение идет от нижней части позвоночника к спине и шее;

- «**суставы руки согласуются**» – здесь речь идет о плече, локте и запястье. Плечо является корнем. Движение идет от плеча к локтю и запястью и проявляется в кисти;

- «**суставы ноги согласуются**» – бедро, колено, лодыжка. Бедро – это корень. Движение идет от бедра к колену и лодыжке и проявляется в ступне;

- «**кисть и ступня согласуются**» – здесь речь идет о согласовании движения кисти и ступни, т.е. кисть и ступня начинают и оканчивают движение одновременно;

- «**локоть и колено согласуются**» – согласование движения локтя и колена, которые направляют движение;

- «**плечо и бедро согласуются**» – согласование движения плеча и бедра, которые начинают движение.

#### 6 внутренних соответствий это:

- «**тело согласуется [объединяется] с сердцем/разумом (синь)**» – практика развития спонтанной инстинктивной реакции, где **сердце/разум** направляет **движение тела**. Это изучается в **шиэр ши** (12 поз или форм животных). Но эта практика не есть практикой копирования определенных движений или повадок животных. Ее цель – понять и овладеть специфическими духовными качествами животного и посредством этого развить спонтанную реакцию. Тренинг предполагает изучение специфических поз с правильным положением рук и ног, изучение правильной формы движения и его причины. Так строится гармония между сознанием и телом;

- «**сердце/разум согласуется [объединяется] с намерением**» – в движении добавляется намерение (**и**), здесь сознание через практику формы осознает, как работает техника. Даже когда тело готово (в физическом аспекте), оно должно следовать за **и**, т.е. подчиняться «рассудительному уму» (и в теории **нэйцзя цюань** имеет значение «рассудительный ум», «созидательный ум» и т.п.). Понятие «**синь** согласуется с **и**» можно представить как спонтанное движение (реагирование) тела выполняется под контролем рассудительного ума (**и**) – это и есть эффект объединения **синь-и** в одно целое;

- «**намерение согласуется с ци/энергией**» – дыхание согласуется с движениями, оно становится более спокойным и глубоким, опускается в **даньтянь** и стимулирует **ци**. **Ци** производится правильным дыханием. Когда движения тела согласованы с дыханием, **ци** движется естественно, автоматически согласуясь с движениями тела; разум-намерение (**синь-и**) объединяется с **ци**, **ци** следует за намерением;

- «**ци/энергия согласуется с духом**» – энергия духа согласуется с дыханием, это чувство оживления, ясности и сосредоточенности, здесь состояние **шэнь** (духа) соотносится с состоянием готовности к любой неожиданности. В расслабленном состоянии, но при достаточном уровне готовности **шэнь**, **ци** всегда готова к применению и естественно и автоматически присутствует во всех движениях;

- «**дух согласуется с движением (физическим дей-**

**ствием)**» – дух проявляется в каждом движении. Дух (**шэнь**) использует чувства видения, слышания и касания. Когда боец так «слышит» противника, он реагирует естественно и автоматически;

- «**движение (усилие-цзинь)** согласуется с Пустотой» – нет разделения между практикующим и реальным временем. Достигнув пяти вышеприведенных соответствий боец не будет думать о чем-либо, его разум опустошится, он будет двигаться/следовать движениям противника естественно и адекватно (флажок не размышляет о том, как и куда дует ветер, а лишь следует направлению ветра). Техника этого уровня как вторая природа. Боец прибывает полностью в гармонии со своими движениями, все действия в гармонии с энергией, которая рождается из Пустоты.

«...разум-намерение испытывает отсутствие метода.

Если есть метод, то это только Пустота [потому что]

Только Пустотой можно достичь того, что естественно.

Но (полное) отсутствие метода также непростительно».

[Пустота (**уцзи**) – пустотное, успокоенное состояние, при котором движении следует как автоматическая реакция тела на определенное обстоятельство].

#### Бафа (8 методов – различают внешние и внутренние):

##### Внешние методы (касаются практического применения):

- 1) **ци ло** («подъем и опускание») – при подъеме движения должны быть целеустремленные, компактные и быстрые; при опускании свободные, расслабленные и неторопливые;

- 2) **дун цзинь** («движение и неподвижность») – «в движении двигайся как мчащийся поток воды, в неподвижности оставайся как гора»;

- 3) **цзинь туй** («продвижение вперед и отступление») – двигаясь вперед нужно быть низким, отступая нужно быть высоким – один из двух способов сохранения центра тяжести;

- 4) **кай хэ** («открытие и закрытие») – открываясь, заманивайшь в ловушку; закрываясь, проявляешь **фа цзинь** (взрывную силу);

- 5) **инь-ян** («внутреннее/внешнее, жесткое/мягкое») – внутреннее и внешнее, жесткое и мягкое становится одним целым. Когда умеешь сочетать противоположности, тогда противник никогда этого не заметит. Знание противоположных энергий очень важное умение;

- 6) **суши** («пустое и полное») – когда кисти вверху, они пустые, когда они касаются противника, они полные. Всегда необходимо скрывать свою стойку и то, как распределен центр тяжести;

- 7) **ва цзяо** («прыжок и соединение») – умение «впрыгнуть» в пределы противника («сокращать дистанцию как пересекать мост») и выходить из них;

- 8) **люхэ** («объединение 6 соответствий») – при правильной ментальной концентрации физические аспекты естественно следуют, что является результатом продолжительной практики.

##### Внутренние методы:

1. **ци** («энергия»): намерение ведет **ци**. Куда намерение направляет **ци**, туда она и будет идти. Практикуя, необходимо освободить свое сознание от повседневных проблем и сконцентрироваться только на **ци**. Надлежащая циркуляция **ци** способствует концентрации духа (**шэнь**);

2. **гу** («кости»): **гу-цзинь** – энергия, концентрирующаяся в костях. **Нэй цзинь** («внутренняя энергия») проявляется благодаря работе костей и суставов. Развивается тренингом **чжан чжуан**, сосредоточением **ци** не только в **нижнем даньтяне**, но и накоплением и сохранением **ци** в костях. Такой тренинг имеет прекрасный оздоровительный эффект и позволяет при необходимости направлять **ци** в любую точку;

3. **син** («форма»): правильная практика форм способствует правильной циркуляции **ци** в теле. Правильный тренинг способствует достижению правильной формы, которая есть результатом намерения (**и**) – т.е. и приобретает физический образ через форму;

4. **суй** («следование»): во-первых, следование движениям противника позволяет быстрее реагировать на его действия [**люхэбафа** акцентирует мягкую защиту – следуя движениям противника «слушай» его, различай его намерение, «приклейся» и следуй]; во-вторых, следование потоку своей **ци** позволяет эффективнее использовать технику;

5. **ти** («подъем»): «подвешенная» голова (как бы за нить к небу) способствует удлинению шеи и позвоночника и достижению чувства парения – так достигается правильное скелетно-мышечное выравнивание и правильное течение **ци** в теле. Даже при наклоне равновесие будет безупречным;

6. **хуань** («возвращение»): [«возвращение: уходить и придти, изменяться (на противоположное) и чередовать – как волна непрерывно накатывающаяся на берег»]. Правильная и последовательная практика форм развивает естественное постоянно

изменяющееся движение. Тренинг бесконечно выполняемых циклов технических действий развивает умение собирания и выпуска усилия (**цзинь**), возвращения **ци в дантянь**, отклонения и возвращения усилия противника. Здесь практикуют постоянный и без напряжения поиск **люхэ** и учатся реализовывать в атаке концепцию **инь-ян** – атаковать из расслабленного, мягкого состояния к максимально жесткому и после выпуска энергии (**фа цзинь**) немедленно возвращаться в расслабленное, мягкое состояние;

7. **лэ** («сдерживание»): метод сохранения физической и духовной энергии – сознание всегда умиротворенное и пустое в любых обстоятельствах (т.е. полное сохранение спокойствия), что способствует тому, что тело всегда расслабленное и готовое действовать надлежало и без колебаний;

8. **фу** («скрытность»): метод сокрытия намерения, ожидая подходящего момента – «целиться на север, чтобы ударить на юг». Метод изучения уклонов и уверток позволяет избежать ударов противника и эффективно скрывать свое намерение.

**Сань пань (три уровня)**: во-первых, это концепция трех уровней высоты стойки: «**В высокой стойке можно идти также быстро, как будто преследуешь ветер; в средней стойке движешься как плывущий дракон; в низкой стойке человек очень силен и демонстрирует свою реальную внутреннюю силу [или «легко касаясь земли, показываешь свое гунфу»]**»; во-вторых, сань пань – это три состояния воды: жесткое (как лед), жидкое (вода), газообразное (пар), проявляемые в реальном боевом применении техники.

**Шиэр ши (12 поз)**: 12 отдельных методов тренинга специфических боевых качеств, присущих определенным животным: **дракону, фениксу, тигру, журавлю, леопарду, обезьяне, медведю, гусю, змее, ястребу, птице Рух, линю** (доброжелательное и кроткое мифическое существо женского пола, напоминающее оленя, способное летать и придавать своему телу любую форму).

#### Формы практики люхэбафа:

**Чжу цзи** («Закладывание основы») – оригинальная форма люхэбафа, которую по преданию создал Ли Дунфан, состоит из 66 групп движений, каждая из которых включает от 3 до 7 действий и в совокупности содержит более 500 боевых техник.

Форма разделена на четыре части:

- первая часть: подобна классическому **тайцзи цюань** с практикой основного принципа уступающей мягкости. Боевое усилие проявляется горизонтально;

- вторая часть: подобна **багуа чжан** с практикой кругового хождения и форм изменений ладони. Боевое усилие проявляется диагонально, учатся использовать энергию вращения;

- третья часть: подобна **синьи цюань** с практикой взрывных ударов в прямолинейном движении. Боевое усилие проявляется вертикально;

- четвертая часть: сочетает характерные черты техник трех первых частей. Боевое усилие проявляется в соответствии с принципом энергетической сферы, где практикующий в центре, раскрывающиеся движения чередуются с закрывающимися, что предполагает многократное использование принципа сжатия-разжатия (или накопления-выпуска боевого усилия).

**Лу хун ба ши** («8 поз Лу Хуна») – состоит из 8 тренировочных упражнений, где представлена излюбленная техника создателя этой формы Лу Хуна.

**Лун ху чжань** («бой дракона и тигра») – форма практики техник захватов и воздействий на суставы противника.

**Чжэ лун ю** («плавание свернувшегося кольцами дракона») – форма тренинга, развивающая движение тела вперед и принцип текучести

**Чжэ лун цюань** («кулак свернувшегося кольцами дракона») – высокая форма практики люхэбафа.

**Сань пань туй шоу** («толкающие руки трех уровней») – форма тренинга практических умений люхэбафа.

#### Формы внутренней работы (нэй гун):

**Вэй то гун** – медитативный метод в положении стоя, развивающий **цзинь** и внутреннее движение.

**И цзе хунь юань гун** («основа сбалансированной силы»). Считается, что метод идет от Чэнь Туаня; здесь для тренинга движения/перемещения силы (**цзинь**) используется деревянная сфера.

**Сянь тянь чжоу** («прежде небесная медитация») – метод развитие всего тела как единого целого.

**Тай ян гун** («солнечная медитация») – метод внутренней практики высшего уровня люхэбафа, которым владеют лишь избранные адепты системы.

#### Формы работы с оружием:

**Синьи гунь** («шест синьи») – практика шеста развивает работу тела как единого целого.

**Лу хуа дао** («меч туманной росы») – редкая форма практики, развивающая использование невооруженной руки и метод концентрации энергии в вооруженной руке.

**Ю чуань цзянь** («меч нефритовой реки») – здесь представлена техника меча очень высокого уровня, которую практикуют на высших стадиях посвящения в люхэбафа.

\*\*\*



Туйшоу

Мы в общем виде представили «мифологию» **нэйцзя цюань** и здесь будет не лишним хотя бы в общем виде рассмотреть чем, собственно, стили **нэйцзя** отличаются от стилей **вайцзя**.

Стили **нэйцзя** были развиты на достигших высокой степени совершенства стилиях **вайцзя**. Золотой век развития китайского **цюань фа** – времена династий Мин (1368-1644) и Цин (1644-1911). Генерал Ци Цзигуан (1528-1588) в книге **Цзи сяо синь шу** («Новая книга записей о достижениях») описал самые развитые на то время системы **цюань фа**, среди которых **сун тайцзу чан цюань, лохань цюань, вэнь цзя цюань, фаньцзы цюань, инчжао цюань** и другие (в китайском **цюань фа** около 400 стилей прослеживают свою историю ко временам династий Юань и Мин, а также к более ранним временам, хотя в реальности таких стилей гораздо меньше). Но приблизительно 500 лет назад уже существовал **нэйцзя цюань** Чжан Сунси (уезд Вэньчжоу провинции Чжэцзян). Безусловно, теория и практика раннего **нэйцзя цюань** значительно отличалась от современного. Интересно другое – развитие стилей **вайцзя** привело некоторых мастеров к качественно новым результатам, существенно отличавшимся от традиционных представлений о боевой эффективности, составляющими которой были развитые физическим тренингом мышечная сила, скорость, реакция и т.п. В противовес этому на первое место вышли развитие силы духа, генерирование внутреннего усилия всего тела под контролем сознания, специфические тактические установки и др. В рамках раннего **нэйцзя цюань** развивались новые концепции, тренировочные методики и прикладные принципы.

В конце XIX века (1892) видные мастера **тайцзи, синьи и багуа** объединились в одну «семью» и заимствовали старое название **нэйцзя цюань** – «**кулак внутренней семьи**». Позже эти стили стали открыто преподавать в «**Зале стилей внутренней семьи**» в Пекине, а невежественные в кулачном искусстве люди стали утверждать, что это некие особенные «внутренние»/«мягкие» стили, кардинально отличающиеся от «внешних»/«жестких» стилей.



Сунь Лутан

Мастер Сунь Лутан в статье «**О разделении на «внутреннюю семью» и «внешнюю семью»** в кулачном искусстве» (1929) писал: «Сегодня как кто-то заговорит о кулачном искусстве,

так он говорит о разделении на «внутреннюю семью» и «внешнюю семью». То Шаолинь объявляют «внешней семьей», а Удан – «внутренней семьей», то даосов – «внутренней семьей», а буддистов – «внешней семьей», но все это лишь поверхностный взгляд. Разделение на Шаолинь и Удан проявляется только в названиях, но на практике нет разделения на «внутреннюю семью» и «внешнюю семью». Шаолинь – это монастырь, Удан – это горы; стили называются по месту происхождения и ни один из них не стоит выше другого. В конце концов, тому, что говорят о Шаолине и не говорят об Удане, есть естественное объяснение. В кулачном искусстве монастыря Шаолинь очень много школ, их практикуют повсюду, они перемешаны друг с другом, а слово «шаолинь» стало привычным штампом. С уданским направлением все не так. Его практикуют очень мало, многие люди даже не смогут сказать, в какой именно провинции находятся горы Удан, но поют с чужого голоса. Разве Чжан Сунси из провинции Чжэцзян не относится к истинной линии уданского направления? А слышал ли кто-то о преемниках Чжана из Чжэцзяна? Лишь в последнее десятилетие Удан стал считаться достойным хоть какого-то уважения. В этом и есть причина скрытности и проявленности Шаолиня и Удана, а их берут и тут же делают на «внешнее» и «внутреннее»! Ну а если кулачное искусство не делится на внешнее и внутреннее – можно ли его формы делить на жесткие и мягкие?

... Можно тренироваться от мягкого к жесткому, а можно – от жесткого к мягкому, жесткое и мягкое, хоть и разделяются, в итоге дают один и тот же результат...»

Есть разные трактовки значения терминов *вай* («внешний») и *нэй* («внутренний»). Например, что «эти термины призваны отличить исконно китайские искусства от иноземных». Здесь утверждают, что буддийские искусства пришли в Китай извне («Бодхидхарма вместе с буддизмом принес индийское кулачное искусство в Шаолинь»), а даосские искусства – это чисто китайские, внутренние. Поэтому, «*вай*» означает «не из Китая», а «*нэй*» означает «из Китая». Такая трактовка терминов искусственно надумана и имеет целью связать определенные стили и направления или с буддизмом, или с даосизмом. Что касается Бодхидхармы и его «влияния» на китайский *цюань фа*, то это «влияние» весьма и весьма сомнительное, а утверждение, что Бодхидхарма не создавал *шаолинь цюань*, достаточно обосновано. Более реальное значение термина «*нэйцзя цюань*» (говоря о *нэйцзя цюань* Чжан Сунси) – «кулачное искусство, отличающееся от традиционного и не выносящееся за пределы семьи, клана или определенного сообщества».

Где коренятся отличия между стилями *вайцзя* и *нэйцзя*? В общем виде различия таковы:

**Вайцзя:** основывается на философских концепциях чань-буддизма. Базовый тренинг представляет собой высоко интенсивный «внешний» физический тренинг, **развивающий** естественные физические качества человека (внешняя форма движения): силу, скорость, реакцию и т.п. На начальном этапе такой тренинг более труден в физическом отношении, но более ясен и понятен для неопытного новичка. Тренинг высокого уровня предполагает развитие *и*, *ци*, *шэнь* и в определенной степени **изменяет** естественные физические качества, но в целом идет от **«от внешнего к внутреннему»**.

**Нэйцзя:** основывается на философских концепциях даосизма. С самого начала акцентируется практика *нэй гун* (ментальная), преследующая цель **изменить** естественные физические способности человека путем тренинга, осуществляемого под контролем сознания; внешний физический тренинг (подобный *вайцзя цюань*) вторичен. Начальный этап тренинга более труден для понимания новичка (так, мало кто на начальном этапе до конца понимает необходимость практики «столбового стояния» – *чжан чжуан*, сущность энергетического тренинга и т.п.), но овладение базовыми основами (принципы боевой работы *и*, *ци*, *шэнь*) способствует более легкому и эффективному прогрессу на высших уровнях. Практически с первых дней тренинг идет в соответствии с принципом **«от внутреннего к внешнему»**.

Таким образом, отличия между *вайцзя цюань* и *нэйцзя цюань* проявляются в подходах, используемых в тренировочных методах («**Внешние стили идут от жесткого к мягкому** [снаружи во внутрь], **внутренние от мягкого к жесткому** [изнутри наружу]»), но на высших этапах тренинга *вайцзя* и *нэйцзя* стремятся и обеспечивают практически одинаковые результаты: тренинг *вайцзя* – в определенной степени **изменяет** естественные человеческие качества; тренинг *нэйцзя* **совершенствует (развивает)** естественные человеческие качества.

*Нэйцзя* не существует без *вайцзя* – они переплетены между собой бесчисленными связями и влияниями и иногда довольно трудно сказать, что мы видим в конкретном стиле *цюань фа*: крайне агрессивная, скоростная, взрывная и сокрушающая внешняя форма *синьи цюань*, проявляющая животную, свирепую и неистовую природу, не производит впечатление, что это «мягкий», «внутренний» стиль; «жесткий» *шаолинь цюань* может проявлять высшую степень грациозности и мягкости в своих движениях. К слову, большая часть так называемых «**72 искусств шаолинь цюань**» – это практики внутренней работы. Здесь же можно отметить так называемые «полумягкие» стили: *байхэ цюань*, *бацзи цюань*, *тунбэй цюань*, которые обладают характерными чертами и *вайцзя*, и *нэйцзя*. Например, *тунбэй цюань* чаще относят к направлению *вайцзя*, но его философская основа – даосизм, а тренировочные методы представляют сочетание физических, присущих *вайцзя*, и внутренних – то, что называют методами *нэй гун*.

Реальность *цюань фа* такова, что на пути к мастерству нельзя использовать только «внутренние» или только «внешние» методы тренинга, поэтому оба направления используют и те, и другие методы, причем «внутренние» методы направлены на развитие специфических «внутренних» качеств, которые призваны эффективно «проявлять» внешнюю форму – боевое движение. И в *вайцзя*, и в *нэйцзя* нет особых тайн. Путь к мастерству – практика и только практика с полной самоотдачей, в противном случае усилия будут тщетны. Конечно же, правильные, проверенные столетиями тренировочные методы ускорят процесс обретения умения. Отметим также, что анализ многих стилей *вайцзя* показывает, что развитие стиля в течение нескольких поколений приводит к все большему использованию «внутренних» методов тренинга.

Сейчас нам часто кажется недостижимым тот уровень мастерства, которым владели мастера «старых времен». Ничего тайного они не использовали, путь только один – практика. Сын выдающегося мастера Лю Циланя (ученик Ли Лонэна) Лю Вэньхуа, изучая *синьи цюань*, первые 9 лет (!) по 4 часа в день практиковал только одну технику *пи цюань* («**рубящий кулак**»). В результате Лю Вэньхуа владел уникальным мастерством и прославился тем, что легко побеждал своих противников одной рукой, а в другой держал курительную трубку или чашку с чаем.



Мастер Лю Вэньхуа

*Вайцзя* и *нэйцзя* – это ветви одного большого дерева, название которого – китайские традиционные *ушу*. Ни в *вайцзя*, ни в *нэйцзя* нет никакой мистики, а есть развитые боевые теории, проверенные многими поколениями мастеров реальные тренировочные методы и эффективные практические умения. Правильная практика и стили *вайцзя*, и стили *нэйцзя* обеспечивают прекрасным здоровьем, долгой активной жизнью, уверенностью в себе и, кроме того, внутренней основой, позволяющей противостоять любым жизненным невзгодам, и эффективным умением самообороны, сохраняющимся до глубокой старости.

(продолжение следует)

© Л.А. Панько, 2008. Использование этой статьи или ее части допускается только с разрешения автора