

Российский центр Ицюань

Ван Сянчжай



拳道中樞

Центральный стержень кулачного пути

«Теория Даченцюань (Ицюань)»

Российский центр Ицюань

2011

От составителя

«Центральный стержень кулачного пути» - это вторая работа основателя Ицюань Ван Сянчжай, которую также называют «Теорией Даченцюань». Данная книга была написана уже в зрелом возрасте мастера и является сборником статей, адресованных, прежде всего ученикам мастера.

В своей первой книге «Истинный путь Ицюань», написанной в 1928 г., Ван Сянчжай использует традиционную для китайских боевых искусств теорию и терминологию о энергии Ци, Даньтянь. Многие традиционные стили китайского ушу и сегодня используют в обучении эти теории, однако Ван Сянчжай, в своих поздних работах уже не упоминает об этом, и описывает процессы, используя современные, научные термины и понятия.

Данный труд рассказывает о сути кулачного пути и тренировочных методах, которые, по мнению Ван Сянчжай, являются наиболее эффективными и правильными для развития боевых навыков, оздоровления, самосовершенствования. Еще при жизни, учитель подвергался критике, со стороны адептов традиционных стилей Ушу, за внедрение инноваций в систему теории, методов обучения, традиции. Ван лаоши искренне переживал за упадок ушу в своей стране, и поэтому прилагал усилия для того, чтобы донести истинную суть, центральный стержень боевого искусства. Он подверг критике традиционный подход в обучении, считая это одной из причин упадка ушу как боевого искусства. Он считал, что практикующие боевые искусства должны сохранять старые тренировочные методы, но идти в ногу со временем.

Данная работа появилась в свет благодаря польскому мастеру Ицюань Анджею Калиш, а также Московскому Центру Ицюань в лице Орешкина Сергей.

С уважением,

Бражников А.В.

(Российский Центр Ицюань, 2011 г.)

Ван Сянчжай «Центральная ось пути кулака»

Содержание

Предисловие.....	4
Требования боевого искусства.....	7
Формулы и правила.....	9
Одиночный и двойной вес, не раскрывающий форму.....	11
Абстрагирование, пустота и цельность, получение практического опыта....	13
Основные формулы.....	14
Требования в стихах.....	15
Формы практики.....	19
Чжан Чжуан.....	19
Ши Ли.....	20
Ши Шен.....	24
Самозащита.....	25
Боевой Чжан Чжуан.....	26
Использование ума.....	27
Использование силы.....	28
Бой и мораль.....	29
Формы и техники.....	30
Ведение боя без оружия и с оружием.....	31
Воздействие на «смертельные точки».....	33
Наследственные способности и обучение.....	34
Отбрасывание тайн и секретов.....	34
Знания и практика.....	35
Причина упадка боевого искусства.....	37
Отказ от традиционной системы мастер-ученик.....	42
Заключение.....	44

ПРЕДИСЛОВИЕ



Ценность пути боевого искусства основана на том факте, что оно связано с нуждами национального духа, разработано на научной основе, что это живое течение социального образования. Миссия боевого искусства улучшение характера людей, чтобы люди могли позитивно чувствовать, улучшить физическое состояние тела, могли раскрыть свой естественный потенциал. Практикующий будет здоровым, живым и энергичным, что принесет пользу стране и народу. Не стоит делать упор только на развитие боевых навыков. Если искусство может выполнить свою миссию, я называю это боевым искусством, в противном случае это ересь.

Изучать еретическое боевое искусство это так же вредно, как пить яд! Быть хорошим человеком наиболее важно для меня. Мое сердце болит, когда я вижу людей делающих неправильно. Я не могу сидеть и ничего не делать.

Изучая боевое искусство более 40 лет, я постиг его суть, исследовал принципы, испробовал все на собственном опыте. Я отбросил неправильное, раскрыл секреты, отказался от того, что не имеет ценности и принял то, что хорошо, с целью сделать боевое искусство великим. Сегодня оно становится видом боевой науки. Друзья, знающие на опыте сладость и удовольствие от обучения, стали называть это дачэн (великое свершение). Я пытался отговорить их давать это имя, но они не слушали. Поэтому теперь это так и называется.

Главное, что это искусство приводит в действие ум, чувства, тренирует природную силу. В целом можно сказать, что дачен развивает уровень чувственного взаимодействия между телом и окружающей средой. Говоря об этом более подробно, можно сказать, что основа – это принципы природы, развитие округлости чувств, ощущений и квадрата силы в одно и то же время, когда форма изгибается, но сила растягивается, когда нет четко зафиксированного разделения между пустым и полным, развитие способности использовать живую силу в соответствии с ситуацией, основываясь на чувствах и ощущениях.

Другие люди, практикующие боевое искусство, делают акцент на техники и внешнюю форму, используют некультивированную, дикуую силу. Это не согласуется с тем, чему я учу. Поскольку они делают упор на внешний вид и изучение техник, их боевое искусство превратилось в показную усложненность и причудливость форм. Поскольку они делают акцент на увеличение некультивированной силы, они делают все виды жестких, яростных упражнений, передают неправильные методы и все же они ощущают, чувствуют чрезвычайное удовлетворение. Они не знают, что эти упражнения вредят здоровью. Их нервная система, конечности, дыхательная система, сухожилия и мускулы уже повреждены. Как можно ожидать, что они могли бы выполнить миссию боевого искусства?

Хотя я не думаю, что то, чему я учу это идеальная наука, когда я думаю о прошлом и настоящем, я уверен, что другие не имеют того, что имею я. В науке каждое следующее поколение должно достичь более высокого уровня, чем предыдущее. В противном случае что-то идет не правильно. Почему что-то неправильное должно существовать?



Я верю, что это искусство хорошо тренирует нервную систему и тело, что это помогает развитию интеллекта, что оно мягко развивает мускулы, улучшает кровообращение, оно особенно хорошо работает на улучшение естественных,

природных функций дыхательной системы. Естественная, природная сила постоянно увеличивается, способность И чу цзи фа – быть на грани выпуска, выброса силы в любой момент – развивается. Что касается требований и методов тренировок, я расскажу о них в этой работе позже, поэтому я не буду говорить о них в этом предисловии.



Пожалуйста, помните, что первоначально этот текст предназначался моим ученикам, чтобы помочь им в обучении, и его публичное издание не предполагалось. Но поскольку я старею, все настаивают на том, чтобы я оставил что-нибудь следующим поколениям. Поэтому я собрал всевозможные записи, чтобы создать эту работу, которую можно было бы использовать в качестве справочного материала для консультаций. В будущем, когда у всех будет эта книга, будет легче понимать некоторые вопросы. Мой поиск, ответственность, которую я принял на себя, это стремление к знаниям. Если некоторые мудрые люди исправят мое учение или даже научат меня чему-либо, я буду благодарен и воздам им должное во всеуслышание. Даже к глупому человеку иногда приходит хорошая идея, и она может быть использована. Я надеюсь, что ученики будут почтительно исследовать знания из различных источников. Что они будут задавать вопросы этой науке и в то же время развивать ее. Когда человек достигнет чего-то, я надеюсь, что он изучит это вместе с другими, чтобы постичь суть и принести пользу людям, поднять уровень физической культуры общества. Только тогда это будет ценно. Если моя работа не приведет к этому результату, возможно, я не приложил к ней достаточных усилий, или может быть я недостаточно способный. Эта наука принадлежит человеческому роду. Почему я должен держать ее в секрете только для себя? Поэтому, заботясь о том, чтобы сделать некоторые темы более понятными, я решил написать эту работу. У меня нет достаточного образования, поэтому мне очень трудно выразить сущность и тонкости этой науки. На самом деле эта работа всего лишь перечень основных вопросов и ничего больше. Это сложно для меня выразить то, что я действительно хотел бы выразить. Но я надеюсь, что ученики смогут сделать разумные выводы и свяжут их со следующими вопросами. Так как я искренне люблю этот путь, иногда мне

трудно избегать суровых, жестких слов. Когда я говорю об этом, иногда я бываю слишком резким. Те, кто знают меня, могут высоко оценить то, что я говорю или осуждать меня за это. Когда другие смеются надо мной или проклинают меня, я просто не обращаю на это внимания.

ТРЕБОВАНИЯ БОЕВОГО ИСКУССТВА



Люди, практикующие боевые искусства в наши дни обычно фокусируются на демонстрации мускул, производят впечатление на зрителей, показывая их силу и твердость, они думают, что это и есть то, что называется физическая культура. Они не осознают, что это есть что-то, что развивается неправильным образом, что это вредит здоровью, что от этого нет пользы, что знание физиологии предостерегает против таких практик. Такая точка зрения на физическую культуру не имеет никакой ценности. В интервью для газет я указывал на этот факт.

Несмотря на то, что некоторые понимают принципы и выражают поддержку, большинство заурядны и невежественны, они настаивают на том, что я правде наносится вред или клеветают на меня, повторяя сплетни. В результате появились люди, которые обвиняют меня или проявляют ко мне враждебность. Обычные люди часто не понимают тех, кто предлагает что-то необычное, кто мудр и честен, кто действительно хочет работать для всеобщего счастья и процветания. Вы можете видеть как низок уровень общества. Я думаю только о сохранении пути, не о моей личной выгоде. Я надеюсь, что мудрые люди смогут понять это и простят мои недостатки.

Если говорить об истоках этого пути боевого искусства, то в начале люди наблюдали битвы птиц и зверей, брали от них то, что связывали с их успехом, следовали форме их движений и, основываясь на этом, усваивали принципы боевого искусства. Это постоянно совершенствовалось и развивалось. Были добавлены принципы работы ума, использующие воображение. Это то, как это искусство начиналось.



Но когда мы говорим о современном боевом искусстве, даже формы стали не живые, более того нет пользы для духа, для ментального, духовного осознания. Также есть те, которые говорят: «использование силы создает неподвижность, использование ума создает подвижность». Но если вы спросите их об этом, они ничего не смогут объяснить.

Если вы используете силу обычным способом мускулы слишком напряженные и жесткие, ухудшается подвижность костей и соединение систем становится невозможным. Это не полезно с точки зрения физиологии. Если мы говорим о бое, то использование силы обычным образом ограничивает

возможности использования силы. Если вы используете определенные, зафиксированные методы, это не полно, фрагментарно, это нечто искусственное, это не наука использования природного потенциала. Вы не сможете объединить дух, использование силы не будет полным и правильным, вы не сможете почувствовать взаимосвязь с окружающей средой, со всей вселенной, а возможности, основанные на природных свойствах нервной системы, будут ограниченными. Это так, как если бы вы пытались ходить со связанными ногами. Такое использование силы – результат сопротивления, которое не является необходимым. Это сопротивление возникает из-за страха быть атакованным. В действительности это означает принять, смириться с нападением противника. Как тогда вы можете избежать удара?

Вам следует знать, что использование силы и использование намерения имеют один источник, они взаимосвязаны. Намерение это сила. Эта сила не основана на напряжении мускул, которое нарушает естественное кровообращение. Если вы не используете помощь, поддержку ума, когда ваше тело расслаблено и пребывает в гармонии, вы никогда не достигните способности свободного, естественного растяжения и сжатия, вы не разовьете способность использовать естественную живую силу. Я не знаю, как в этом случае вы сможете получить реальную пользу для вашего здоровья и боевые навыки? Вы должны знать, что сила следует за намерением, намерение это командир силы, сила солдат намерения. Это описывается так: намерение напряжено, сила спокойна, расслаблена, сухожилия и кости пустые и подвижные, волосы на вашем теле как бы встают дыбом, как

если бы они хотели улететь прочь, сила несет лезвия и острые края. Без этого вы не сможете достичь естественного, природного удовлетворения.

Двадцать лет назад я дал этому искусству название ицуань (yiquan). Я использовал слово «И» (yi) – ум, намерение, подчеркнув, что это искусство основано на духе, уме, духовном чувствовании. Я хотел пробудить людей



практикующих другие боевые искусства, обратить их внимание на название, чтобы они осознали свои ошибки и начали двигаться в правильном направлении. Но я знаю, что обычные люди, практикующие боевые искусства прилипли к своим представлениям, их ошибки накапливаются и им трудно от них отказаться. Большинство людей не способны отбросить ошибки и использовать то, что ценно, размышляя о разнице между правильным и неправильным. Они предпочитают приклеиться к неправильному и сохранить ошибки. Это безнадежно. Но я прилагаю все мои усилия.

Я не следую за волнами, потому что это означало бы потерю истинного значения боевого искусства. Иногда я громко кричу, выражая протест, чтобы разрушить этот паралич и пробудить людей. Я совершенно искренен в этом, но я не могу добиться этого в одиночку.

ФОРМУЛЫ И ПРАВИЛА

Путь науки ведения боя это не только тренировка тела, в нем есть глубокое значение. Если мы говорим о традиции, то упор делается на характер и моральные ценности. На соблюдение ряда правил, таких как уважение к родителям, уважение к старшим, уважение к учителю, дружелюбие, человеческое отношение к другим, любовь. Очень важно стремиться к «телу воина и уму Будды», чтобы быть способным отбросить ложные представления с тем, чтобы постичь истину. Человек, который не таков, на самом деле не является мастером боевых искусств высокого уровня. Если говорить о характере, решительность,

целеустремленность и настойчивость, сострадание, чувствительность и мужество - вот основные качества искателя. Без этих качеств сложно передать науку правильным образом. Если даже она будет передана, трудно достичь сути. Поэтому мастера прошлых поколений очень внимательно относились к обучению кого-либо. Они не принимали учеников беспечно и невнимательно. Обучение было основано на формуле из четырех внешних признаков: голова прямая, глаза смотрят прямо, дух серьезный, голос тихий, спокойный и пяти требований: уважение, осторожность, внимательность, искренность, гармония.

Сейчас я представлю пояснение формулы пяти требований, чтобы выразить ее значение.

*Когда вы начинаете изучать боевое искусство, вы должны уважать вашего учителя,
Ценить дружелюбие и справедливость,
Моральные достоинства воина должны быть особенно важны,
В движении вы должны быть как дракон или тигр,
В не движении вы должны быть как Будда.
Состояние ума должно быть таким
Как если бы вы принимали уважаемого гостя.
Когда вы сохраняете такое состояние, дух не рассеивается,
Вы осторожны как если бы стояли над бездной,
Ваш ум безграничен,
Дух пронизывает все тело.
Вы искренне стремитесь к истине в пустоте,
Сохраняя гармонию,
Сила подобна грому,
То, что вы изучаете, постепенно становится все глубже и глубже каждый день.
Голос появляется из глубины,
Он подобен рыку дракона.
Уважение, осторожность, внимательность, искренность, гармония.
Таким образом, объясняется Формула Пяти Требований*

Когда вы увидите суть и поймете принципы, вам следует продолжать поиск, не приклеивайтесь к методам и принципам слишком сильно. Нет ограничений в обучении тому, как быть человеком.

ОДИНОЧНЫЙ И ДВОЙНОЙ ВЕС, НЕ РАСКРЫЮЩИЙ ФОРМУ



Если мы говорим о принципах боевого искусства, не имеет значения идет ли речь об учебной или боевой ситуации, тело должно быть объединено и находиться в гармонии, не должно быть даже незначительного разделения. Малейший дисбаланс означает revealing form обнаружение/разоблачение/открытие/проявление/открытие секретов формы, сила ломает, взламывает тело. Форма не должна быть раскрыта посредством духа или тела, намерения или силы. Когда форма раскрыта это не хорошо для культивации здоровья, и противник может использовать ее против вас во время боя. Вам следует избегать этого.

Гармония и баланс означают, что нет жестких, механических действий. Присутствие жестких действий означает болезнь, расстройство двойного веса. Но не следует быть чрезмерно свободным, неопределенным и неточным, так как это может означать недостаток цельности и твердости. Должно быть ощущение комфортного растяжения, в согнутой, изогнутой форме сила накапливается. Когда вы выбрасываете силу, не должно быть разрывов, сила не должна пропадать, прерываться. Двойной вес это не только о распределении веса на обе ступни. Если мы говорим о голове, руках, ногах, плечах, локтях, коленях, бедрах и обо всех больших и малых суставах, везде, где есть даже незначительная сила может быть разделение на одиночное и двойное, расслабление и напряжение, пустота и наполненность, легкость и тяжесть.

Современные практики боевых искусств всегда движутся от поверхностного одиночного веса к полному двойному весу, от полного двойного веса к мертвой

безжизненной жесткости. Таким образом, наука об одиночном и двойном весе погибает, утрачивает свои качества.



Если бы мы говорили о современных книгах, рассказывающих о различных видах боевого искусства, мы могли бы сказать что они совершенно ошибочные. Их авторы это те, кто раскрывает форму, их движения противоречат принципам, ломают единство тела. Все эти фантастические и абсурдные позы, это приносит вред человеческим телам. Чем дольше вы изучаете это, тем дальше вы уходите прочь от правильного пути. Когда они не движутся, они не раскрывают форму, но они жесткие. Когда они движутся, они раскрывают форму, они становятся рассеянными, беспорядочными, хаотичными. Даже если иногда они используют принцип одиночного и двойного веса правильным образом, они не осознают этого, поэтому на самом деле это не отличается от болезни расстройства двойного веса. Они не достигают комфорта, они не достигают ощущения естественности, их тела теряют, утрачивают способность правильно двигаться. Это путь механических, фиксированных методов, путь, лишенный способности двигаться, течь сообразно ситуации, лишенный возможности безграничных изменений. В этом случае шанс развить природный потенциал утрачивается. Какая жалость!

Если говорить о раскрытии формы посредством духа и намерения, это трудно объяснить другим способом, кроме демонстрации «живой силы» - прекрасных возможностей использования чувствительности осязания, прикосновения. Во время боя, перед лицом опасности, нет места каким-либо задержкам. Когда приходит время действовать, когда дело доходит до применения приема, но вы еще не решили, вы еще не знаете какой метод вы будете использовать. После битвы вы не знаете, какой прием вы использовали. Это объясняется так: «Вы не думаете об этом и не ожидаете этого, но вы просто делаете это, вы наносите противнику удар, прежде чем он осознает это». Это выражение предельной гармонии, спонтанное использование природной силы.

АБСТРАГИРОВАНИЕ, ПУСТОТА И ЦЕЛЬНОСТЬ, ПОЛУЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА

Метод изучения основных положений боевого искусства не фокусируется на одном аспекте. Речь идет об объединенном использовании ума и формы, намерения и силы. Если вы наблюдаете этот способ использования силы, то он лишен формы. Если вы слушаете, то нет голоса. В нем нет форм или проявлений. Но если вы захотели бы поговорить о форме, мы могли бы сказать, что это как флаг, развивающийся на ветру и лишенный фиксированного положения. Когда ветер дует, то флаг реагирует. Это взаимодействие с окружающей средой. Вы также можете сравнить это с рыбой в воде. Рыба движется постоянно, никогда не оставаясь на месте. Вы движетесь во всех направлениях, «слушая» чувством прикосновения, реагируя в соответствии с ситуацией, используя силу сообразно с ощущениями, дух сфокусирован и подвижен. Вам следует двигаться от пустоты к проявлению, ища в проявлении пустоту. Такой подход соответствует учениям Даосизма и Буддизма. В этом нет действия, но все-таки это действие. Все методы приходят из пустоты, это реальность. Все теории, науки подобны, одинаковы. Это как рисование. Каждый имеет свой собственный стиль, но суть общая. Это подобие, сходство духа, который не имеет формы. Вы можете искать это, выходя за пределы формы. Вот почему вам не следует практиковать перед зеркалом. Если вы ищите только сходство формы, это не настоящая, не реальная суть, не реальное содержание и дух пострадает.

Когда вы практикуете, представьте, что на расстоянии 3 или 7 футов вокруг вас находятся могучие, великие враги с алебардами и топорами, ядовитые змеи и дикие животные, борющиеся друг с другом и движущиеся зигзагообразно по отношению к вам. Вам следует сохранять ощущение смелости и бесстрашия. В пустоте вы ищите реальность. Когда однажды вы окажетесь перед многочисленными противниками, вы будете двигаться между ними, сохраняя такое же состояние ума, как если бы их здесь не было – это поиск пустоты в реальности. Во время тренировок вам необходимо накопить такой опыт и развивать его. Это приходит из абстрагирования. Это полнота духа и намерения, а не имитация формы. Это настоящая независимость, без привязки к чему либо.

Важно практиковать медленно, но дух должен быть быстрым. Руки не должны вытягиваться без причины и намерение не должно отступать без достижения цели. На малейшие движения должна быть реакция и изменение сил. Внешнее и внутреннее должны быть взаимосвязаны, пустота и полнота нуждаются друг в друге, все есть единство. Естественная способность реагировать должна поддерживаться постоянно. Если вы пытаетесь практиковать быстро, это будет подобно скольжению по дороге, которую вам нужно пройти шаг за шагом. Как тогда можно ожидать результатов, которые могут прийти только в случае тщательного изучения на практике?

Вам следует начать обучение с Чжан Чжуан как с основы, изучайте все на практике постепенно с тем, чтобы вы могли использовать это позже. Дух, форма, намерение, сила должны быть одним. Четыре центра должны пребывать в гармонии (четыре центра это: макушка головы, центр тяжести, центры ладоней и центры ступней). Нервная система объединена. Когда что-то движется, нет ничего, чтобы не двигалось, нет ни малейшей потери гармонии. Тело не следует какой-либо фиксированной форме, оно не делает резких, грубых остановок, вы чувствуете взаимодействие между телом и окружающей средой, расслабляя силу в любой точке в соответствии с остальными точками тела. Если вы забыли о вашем теле, вы ничего не найдете. Но если вы привязаны только к телу, вы никогда не достигните этого. Если вы будете тщательно, внимательно изучать это на практике, вы вступите на путь боевого искусства и постепенно вы изучите его секреты.

ОСНОВНЫЕ ФОРМУЛЫ

Основа этого искусства запечатлевать все в сердце. Люди предложили название данчен – великое свершение. Это искусство простое и легкое в обучении. Но оно базируется на глубоких принципах. Их изучение приносит огромное удовлетворение. Здесь нет фиксации на одном методе и нет ни одного метода, который не был бы включен. Основа не фиксированный метод, даже если некоторые методы присутствуют, они также должны быть пустыми. Вы следуете принципам, улучшаете качество, развиваете характер, доверие, справедливость, гуманность, мужество. Это наука. Сила естественна, вы наполнены энергией, жизненностью, мощью как дракон, ваше дыхание объединено со всем. Вы на

опыте получаете результаты – развиваете природные навыки. В отношениях вы не слишком сближаетесь и не держите чрезмерной дистанции, скромны и уступчивы. Ваша сила, словно сила всей вселенной. Вы развиваете прекрасные природные возможности, находя ось/опорную точку/центр? в кругах, совершая изменения без фиксации формы, вы наблюдаете и слушаете внутреннее, вы тренируете вашу нервную систему. Когда вы движетесь, вы подобны неукротимому тигру; когда вы не движетесь, вы подобны дракону в его логове; ваш дух подобен леопарду, идущему, крадущемуся в густом тумане; ваша сила подобна силе нападающих носорогов. Вы сконцентрированы и подвижны, готовы к неисчислимым формам реагирования сообразно с изменением ваших ощущений.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В СТИХАХ

Стихи традиционно использовались как инструмент обучения. Я тоже использовал этот способ обучения. Я составил эти стихи, чтобы ученики могли пользоваться ими.



Путь боевого искусства в высшей степени утонченный и изысканный,

Речь не идет о незначительных трюках и фокусах.

Во-первых, вам следует уважать и высоко ценить боевое искусство,

Все начинается с этого.

Но в настоящее время прямая линия передач была утеряна в большинстве случаев,

Абсолютно бессмысленные вещи пропагандируются.
Основа этого искусства запечатлеть все в сердце,
Нет никаких значимых, ценных элементов, которые не могли бы быть
охвачены этим положением.

Я хочу пропагандировать науку ведения боя,
Чтобы вернуть боевому искусству его подлинное лицо.
Запечатлеть в сердце, проникнуть в суть принципов,
Боевые навыки имеют второстепенное значение.
Если вы хотите изучать науку ведения боя,
Вам следует начать с Чжан Чжуан.

Намерение как если бы вы плыли по воздуху,
Вы начинаете практиковать, изучаете пробу силы.
Во всем теле сбалансированная растущая сила,
Все поверхности диагональные.

Вы чувствуете себя так, как будто стоите на облаке, плывущем в воздухе,
Ваше дыхание очень тонкое.

Вы чувствуете гармонию и покой.

Вы как бы потрясены/изумлены/ошарашены You are as if astounded
Ум чист, свободен от беспокоящих мыслей,
Ум сконцентрирован, как если слушать капли дождя, мягко падающие на землю.

Все тело подвижно, как бы пусто,
Если перо упадет на тело, оно не сможет остаться здесь.

Если форма видимая, вы подобны потоку воды,
Если форма не видимая, вы подобны воздуху.

Дух мягкий, как если бы вы были пьяны,
Как если вы плывете в воде.

Тело подобно большой плавильной печи,
Все плавится в нем.

Естественные изменения происходят внутри ума,
Дыхание спокойное, вы слушаете тишину.

В не движении вы подобны осторожной деве,
В движении вы подобны дракону, готовому лететь.

Сила расслаблена, намерение напряжено,
Волосы на вашем теле стоят, как маленькие лезвия.

Сухожилия и мускулы наполнены силой, готовы выбросить ее,

Сила подобна разматывающейся нити
Спиральная сила бесформенна,
Тело подобно пружине.
Суставы как колеса машины,
Вы рассчитываете силу в своем уме
Мускулы и сухожилия подобны настороженным змеям.
Вы движетесь как ветер,
Как если бы вздымалась великая волна,
Вы подобны киту, плывущему по морю.
Сила макушки подвижна,
Тело как бы подвешено.
Взгляд сфокусирован,
Вы слушаете внутреннее.
Нижняя часть живота естественно округлена, сбалансирована
Грудь слегка сжата,
Как будто в ваших пальцах электричество,
Кости как будто имеют лезвия,
Ум подвижный как обезьяна,
Шаги как у кошки.
Сила готова быть выпущенной, малейшего прикосновения, касания,
соприкосновения достаточно для этого,
Вспышки продолжаются.
Вам не следует искать сверхъестественное,
На самом деле обычное и есть сверхъестественное.
Вы чувствуете, что когда вы двигаетесь, это как будто бы гора летит,
Движение силы подобно морскому приливу.
Вы возвращаетесь к состоянию ребенка, используя природные возможности,
Тело мягкое как ребенок в ванне.
Ни о чем не забываете и ничего не форсируете силой,
Развивайтесь и достигайте более высоких уровней постепенно.
Что касается отражения атак противника,
То это менее важно,
Во-первых, сила должна быть единообразной, цельной,
Ось не следует наклонять без необходимости.
Движение и не движение берут начало друг в друге,

Используйте воображение, чтобы достичь реальных результатов.
Двигательный центр стабилен,
Смена расслабления и напряжения происходит без потери прочности.
Повороты выполняются тщательно, устойчиво, правильным образом,
Нанесение ударов и маневрирование дополняют друг друга.
Умный или тупой, мудрость как глупость,
Наблюдайте намерение противника.
После наклона к противнику, выпрямляйтесь.
Смена пустоты и наполненности происходит естественным образом.
Сила накапливается как в луке,
Когда вы наносите противнику удар это как электрический шок.
Вы храбры как ястреб, сила тигра в ваших глазах,
Ступни, ноги как если бы вы шли через грязь.
Вы падаете вниз как сокол, как дракон,
Противодействующие силы везде в вашем теле.
Вы сконцентрированы и готовы решительно, неудержимо атаковать.
Вы полны мужества и, в то же время, чувствительны даже к малейшему изменению.
Вы рубите, вертите, сверлите, наматываете и атакуете со всех сторон,
В контакте вы можете почувствовать благоприятную возможность.
Когда вы практикуете в течение долгого времени, вы не стремитесь слишком стараться, но вы достигаете цели,
Изменение формы как если бы не было никакой формы.
Во всех действиях присутствует намерение, но так как если бы не было никакого намерения,
Когда вы кричите, вы создаете ветер и движете облаками,
Вы охватываете маленькую вселенную.
Если вы сравните это с Даосизмом и Буддизмом,
Старыми текстами Ванг и Сыма Цяня,
Самыми известными образцами каллиграфии,
Картинами великих Ли и Ван Вей,
Все основывается на таких же принципах.
Как достичь этого?
Культивировать серьезный дух.

*Это все очень абстрактно,
Но вы должны видеть это как реальность.*

ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ

В этом искусстве, в науке ведения боя, Чжан Чжуан является основной формой тренировки. Эффективность этого метода основана на том факте, что, практикуя Чжан Чжуан, мы тренируем нервную систему, регулируем дыхание, улучшаем кровообращение, комфортно растягиваем мускулы и сухожилия. Это наука культивирования здоровья, укрепления тела, улучшения умственных способностей. Это тренинг для здоровья и практическое изучение принципов Ши Ли, Ши Шен, использование умственной активности. Следующий аспект это самозащита. Вы на опыте изучаете взаимодействие между телом и окружающей средой, смену расслабления и напряжения, движущихся как волна. Наполненность и пустота берут свое начало друг в друге, укоренены друг в друге.

Сейчас я объясню стадии практики.

ЧЖАН ЧЖУАН

Чжан Чжуан это сохранение устойчивой, сбалансированной позиции в положении стоя. Это базовый метод для начинающих. Когда вы практикуете, сначала вам следует принять надлежащую позу. Ум должен быть ясным, без беспокойства. Будьте естественно расслаблены, держите голову прямо, глаза смотрят прямо перед собой, тело в правильной позиции, как если бы его подвесили за макушку. Дух серьезен, сила уравновешена, дыхание спокойное, вы смотрите вдаль, волосы на вашем теле как будто стоят дыбом, талия расслаблена, все суставы слегка согнуты, беспокоящие мысли уходят, вы безмолвно стоите в огромном пространстве. Ум не убегает вовне, внешние вопросы не проникают внутрь, дух сияет, вы чувствуете восхитительную подвижность, как если бы вы были один во всей вселенной, волосы на вашем теле как бы натянуты и стоят дыбом. Все тело как бы пульсирует. Вы как огромное, драгоценное, прекрасное дерево, достигающее облаков. Вы как будто подвешены сверху и поддерживаются снизу. Такое состояние духа можно сравнить с плаванием по

воздуху. Ваш опыт, ваше переживание мягко пульсирует во всех клетках тела. Через какое-то время такое состояние станет естественным состоянием движения. Естественные методы полезны для тела, они улучшают его работу. В случае анемии уровень гемоглобина повысится. В случае гипертонии кровяное давление понизится. В этом виде тренировок сердцебиение никогда не выходит за пределы допустимого значения.

Что касается ума, то вам следует видеть тело как большую плавильную печь. Вы должны наблюдать за тем работает ли все тело целиком, все клетки тела вместе естественным образом. Ничто не должно форсироваться силой. Вам также не следует придаваться фантастическим иллюзиям. Если вы практикуете надлежащим образом, тело тренируется без использования обычных упражнений, нервная система культивируется без специального культивирования, вы чувствуете покой, комфорт во всем теле. Постепенно формируется характер. Естественная сила постепенно развивается. Но вам следует помнить о том, что вы не должны использовать силу обычным способом, так как это нарушило бы кровообращение и вы потеряли бы расслабленность и гармонию. Без расслабления энергия застаивается, сила жесткая, правильное намерение останавливается, дух сломлен. Подводя итог можно сказать, что не имеет значения говорим мы о Чжан Чжуан, о Ши Ли или о реальной битве, если вы теряете дыхание, диафрагма напрягается – это ошибка. Я надеюсь, что практикующие будут обращать внимание на это, и не будут пренебрегать этим.

ШИ ЛИ



Когда вы освоите основные из вышеописанных упражнений, когда ваши природные возможности начнут развиваться, через какое-то время вы можете продолжить работу, используя упражнения Ши Ли, получить опыт ощущения различных сил, достичь реальных результатов. Это самая важная и, в то же время, самая сложная часть практики. Ши Ли основа развития силы. Благодаря пробе силы Ши Ли вы можете узнать силу. Благодаря знанию силы вы сможете начать развивать способности, возможности

ее использования. Все тело должно быть скоординировано и сбалансировано, вы должны ощущать внутреннюю подвижность, волосы на вашем теле как бы движутся от ветра. От костей до волос, везде есть намерение накапливать силу и быть готовым к выбросу силы. Чем тоньше движение, тем полнее, цельнее дух. Лучше медленно, чем быстро. Лучше спокойно, чем в спешке.

Вы хотите двигаться и, в то же время, вы как будто хотите остановиться. Вы хотите остановиться и, в то же время, вы как будто хотите двигаться. Когда вы движетесь это так, как будто бы вы не можете предотвратить остановку. Когда вы останавливаетесь, это так как будто бы вы не можете предотвратить продолжение движения. Вы наблюдаете за тем, ощущается ли сила во всем теле полной и круглой, готовы ли вы реагировать на любое движение, можете ли вы ощущать единство вашей силы с силой всей вселенной, может ли сила ума проявиться как реальная сила. Для развития чувства единства с силой вселенной вам следует развивать взаимоотношения между вашим телом и окружающей средой. Когда вы сможете почувствовать этот контакт, давление и сопротивление окружающей среды, вы сможете постепенно учиться реагировать в соответствии с этим чувством. Потом вы попробуете почувствовать связь с волнами окружающей среды и противостоять, оказывать сопротивление силе гравитации.

Во время практики вы должны стараться почувствовать как велико сопротивление окружающей среды. Ваша сила должна быть равна давлению окружающей среды. Таким образом, ваша сила не слишком велика и не слишком мала. Для начала вы можете начать с рук, позже постепенно распространяйте практику на все тело. Когда вы на практике изучите этот вид силы, прекрасные природные способности постепенно проснуться и будут развиваться. Если вы будете практиковать долгое время, эффект будет лучше, чем вы ожидаете – вы сможете свободно использовать все виды силы, намерение не будет нарушаться, дух не будет рассеиваться, все будет соединено – когда малейшая часть движется, все тело движется вместе с ней, ничто не должно быть отвергнуто или потеряно. Если нет ощущения комфортной, спокойной силы, если не достигнуто состояние, в котором удивительные открытия появляются, рождаются все время, мы не можем сказать, что секреты боевого искусства постигнуты.

Существуют различные названия для силы, такие как накапливающаяся сила, эластичная сила, поражающая сила, открывающая и закрывающая, также скорость и цельность, центрирование, жесткость и движение по кругу, расширение и охватывание, инерция, треугольник сил, спираль, рычаг, колесо и ось, сила тормозящей машины, наклонных поверхностей. Вы изучаете все эти силы в Ши Ли. Во всех суставах есть ощущение быть согнутыми любой момент, быть готовыми растягиваться и расширяться. Накопление и выброс силы связаны между собой, каждый сустав это тупой угол, здесь даже нет поверхности. Не существует постоянных углов. Их названия такие же, как если бы мы говорили о некоторых машинах. В практике все же есть некоторые различия.

В данном искусстве вы изучаете силу, приобретая опыт использования ума. Если это связано с формой, это должна быть очень легкая связь. Когда вы смотрите вовне многие движения мало заметны, их трудно увидеть, но они спиральные, постоянно происходят изменения движений. Вы должны знать, что если форма ясно видна, то сила рассеивается, когда нет формы, дух аккумулируется, накапливается. Это нельзя понять не испытав на личном опыте. Что же касается спиральной силы, на моем опыте я могу сказать, что эта сила не проявляется без использования силы треугольников (суставы согнуты). Все силы результат совместной работы мускулов, сухожилий и работы ума. Все тесно связано. Если вы разделите это на части, это будет обычный путь фиксации, поверхностные методы. То, о чем я говорю трудно достичь без прямой передачи. Это не может быть полностью объяснено в небольшом тексте.

Подводя итоги, можно сказать, что все силы используются по средствам фокусировки, концентрации ума. Все объединено, все тесно связано, внутреннее и внешнее. Если вы думаете о чем-то как об отделенном от остального, тогда форма разрушит естественное использование тела, это будет механическое боевое искусство, не глубокое осознание боевого искусства. Основываясь на моем сорокалетнем опыте, я могу сказать, что все силы рождаются в пустоте, от расширения единства хунь юань (значит совмещать инь и ян т.н. «внутренний метод раздумья», единство всего) в пространстве. Но если говорить о пустоте и единстве, то вам следует начинать постепенно с практического изучения небольших аспектов, только потом вы сможете достичь этого. Я думаю, что противоположности есть в любой науке или искусстве, но, в тоже время, это

некоторый вид гармонии. Когда вы видите единство в противоположностях, вы начинаете понимать этот вопрос. Тогда вы можете использовать некоторые аспекты соединения и разделения. В противном случае будет сложно понять принципы.

Что касается методов использования силы, требований единства, это не о том как форма выглядит, простая она или сложная. Не имеет значения начинается ли нападение с одной руки, а движение назад обоими руками или атака начинается двумя руками, а заканчивается одной, движение в сторону, а нападение прямо, соединить использование выпрямления и сгибания, части тела, ось, поверхности, линия, во всех этих принципах разделяется вперед и назад, легкость и тяжесть, расслабление и напряжение. Но форма не должна быть связанной, силе не следует двигаться позади кончиков, она не должна быть сломана, не должно быть впечатления, что какому-то направлению отдается предпочтение, а другое направление отвергается. Не имеет значение Ши Ли это или Фа Ли, должны присутствовать расслабление и гармония. В Фа Ли должно присутствовать накопление и слушание силы, готовность реагировать в соответствии с изменением чувств, ощущений. Дух должен быть сфокусирован, кости как если бы они имели острые лезвия. Представьте, что вокруг вашего тела, на расстоянии около 3 футов от тела есть сеть, защищающая вас от нападений на большом расстоянии. А ближе расположены ножи и много луков со стрелами, направленных на вас. Но когда начинается нападение, вы, малейшим движением сухожилий, мускулов и волос на вашем теле заставляете лезвия и наконечники стрел лететь в стороны. Во всем теле, внутри и на поверхности присутствует чувство, ощущение, что жемчужины крутятся и лезвия появляются. Неисчислимы силы рождаются в пустоте. Это трудно выразить словами, поэтому я не буду больше говорить об этом. Ученики приходят к пониманию этого через практику.

Когда вы достигните того, о чем говорилось выше, вы не должны думать, что это конец пути. Это только основа, начало возможности изучать боевое искусство. Сложно достичь совместимости изменений между расслаблением и напряжением, сбалансировать изменения между наполненностью и пустотой, без продолжительной боевой практики с продвинутыми практиками и экспертами. Вам нужны высший уровень способностей, особый характер, много работать, тогда

постепенно вы достигните развития живой силы, связанной с чувствительностью прикосновения. Тогда вам не нужно будет думать, вам не нужно будет сильно стараться, вам не нужно будет форсировать что-либо силой, это просто произойдет. Тогда вы нанесете поражение вашему противнику до того как осознаете как вы это сделали. Что же касается силы всего и силы малейших частей, вам следует избегать произвольного выброса силы. Но без достижения способности выбрасывать силу произвольно, будет сложно достичь высоких уровней.

ШИ ШЕН



Ши Шен служит для исправления некоторых малозначительных недостатков Ши Ли. Эффективность Ши Шен основывается на использовании голосовой волны для стимулирования пульсации клеток во всем теле. Речь не идет о том, чтобы испугать противника, крича на него. Но те, кто будут слышать это, будут чувствовать страх. Потому что это одновременный выброс голоса и силы, это отличается от простого крика. Ши Шен это не о выдыхании воздуха через рот, но это выброс голоса изнутри. Сначала вы выбрасываете голос, но потом это изменяется на выброс без голоса. Голоса у всех разные, но если мы говорим о практике Ши Шен, то она одинакова для всех. Это как звук колокола в тишине долины. Старые мастера привыкли говорить так: «Ши Шен это глубочайший звук большого Лу инструмента, вы не сможете объяснить это словами». Ученик должен наблюдать, слушать, понимать принципы и значения, и потом, пробуя силу и голос, он достигнет этого.

САМОЗАЩИТА



Самозащита – это боевой навык. Вы должны знать, что маленькое движение лучше большого движения, а не движение лучше маленького движения. Вам следует знать, что не движение это настоящее движение, которое всегда рождается/возникает и никогда не прекращается. Например, колесо машины или верхушка волчка, когда

они вращаются быстро, кажется, что они совсем не движутся. Заметьте движение, когда она замедляется перед остановкой – на самом деле это выражает недостаток, нехватку силы. Таким образом, то, что мы называем движение в не движении быстрее, чем обычное движение, чрезвычайно быстрое движение выглядит как не движение. Движение и не движение укоренены друг в друге, берут начало друг в друге. Необычная эффективность использования этого основывается на крепости, устойчивости, усилении нервной системы, управляемой умом, на эластичной, гибкой силе дыхания, стабильности оси, при изменениях линии движения центра. Если вы можете использовать метод применительно к ситуации, можно сказать, что вы освоили основы боевого искусства. Вы должны развивать привычку быть готовым к нападению и самозащите в любой ситуации, независимо от того, что вы делаете. В пустоте вам следует быть подвижным и сконцентрированным, это важно. Если говорить о методах ведения боя, нет необходимости изучать техники слишком глубоко, но, с другой стороны, это этап, через который вам необходимо пройти. Если противник жесткий, действует механически, раскрывает линию своего центра, здесь нет ничего, что стоило бы обсудить. Но, если он подвижен как обезьяна, без фиксированных позиций, даже если он не может эффективно использовать различные силы, но только потому что он движется быстро, будет сложно нанести ему поражение. Вот почему вам следует изучить некоторые методы. Когда вы практикуете, нижняя часть вашего живота должна быть наполненной, круглой, ягодицы расположены так, как если бы вы на чем-то сидели. Голова, руки, плечи, локти, бедра, колени и ступни могут быть использованы как инструменты нападения на противника.



Что же касается поднятия, зацепления, сжатия, натягивания, разбивания, сверления, трения, дробления, загона, обертывания, пошагового передвижения, толкания, блокировки, преследования, изменения направления, раскачивания, поддерживания, уклонения от удара, прилипания, кругового шага, подавления, сдерживания, отступления, а также, что касается нападения с рукой впереди и рукой сзади; полного шага и половинчатого шага; прямой атаки из диагональной позиции; диагональной атаки из прямой позиции; неполной, фрагментарной техники, основанной на полной; использования целого, основанного на неполной, фрагментарной технике; удара направленного вниз; удара направленного вверх; нападения слева и нападения справа, изнутри и снаружи, сзади и спереди; сила сломлена, но намерение не сломлено; намерение сломлено, но ум как если бы все было бы соединено; на грани выброса силы; внушения и хитрости. Несмотря на то, что все это неполно, фрагментарно, но если вы не изучите этого, вам будет сложно достичь чего-либо. Но это практика низкого уровня. Если человек способен обойтись без этого, ему нет необходимости изучать все это.

БОЕВОЙ ЧЖАН ЧЖУАН

Боевые позиции немного отличаются и по форме и по действию ума. Позиция ступней такая же как «восемь» (/ \). Это называется dingbabu, это половина ding (Т), половина ba (/ \). 3 части веса на передней ноге и 7 частей веса на задней ноге. Что касается рук, то 7 частей на охватывающей и 3 части на расширяющейся. В какой-то момент происходит выброс силы. Сначала силы сбалансированы, потом выброс силы и немедленное возвращение в первоначальную ситуацию. Это подобно пружине в пулемете. Изменения в позиции ладоней и ступней, если большие, то не больше одного фута, если маленькие, то меньше одного дюйма. Возможно бесконечное число



изменений. Чем дольше вы практикуете, тем глубже ваш удивительный опыт. Постепенно вы учитесь использовать изменения между расслаблением и напряжением; мягкостью, спокойствием и внезапной эластичной силой. Расстояние, структура тела, пустые и полные стороны Фа Ли, ощущение волны силы вселенной, ощущение времени. Когда вы практикуете, представляйте, что перед вами тигр или леопард. Вы готовы бороться за жизнь. Это начало совершенствования основ боевого искусства, начальный принцип.

В следующий раз я расскажу об использовании ума и силы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УМА

В боевом Чжан Чжуан тело должно быть сбалансированным, пустым и подвижным, дух должен быть полным, вы бдительны как леопард, идущий в тумане, вы подвижны как нападающий носорог, как скачущая лошадь, как дракон. Держите голову прямо, вы чувствуете некоторое давление на макушку, все тело пульсирует как в танце, все соединено, большие пальцы ног как бы хватаются за землю, колени как бы охватывают что-то и, в то же самое время, сжимаются снаружи, это также некоторый подъем восходящей силы, пятки слегка подняты. Вы чувствуете силу так, как если бы ураган, вырвал дерево из земли, как если бы вы были драконом, который приземлился на мгновение и готов взлететь опять, готов изгибаться и поворачиваться. Это расширение, обертывание, подъем и ощущение тела увеличенным, наполненным силой. Волосы на вашем теле как бы имеют силу лезвий, все суставы согнуты, давая возможность сотням вращений, вы естественным образом преодолеваете силу гравитации (реактивную силу земли). Вы чувствуете такую великую силу, как если бы небеса и земля вели битву. Плачи и локти расширяются наружу. Продолжается обертывание и вращение, вытягивание и кружение никогда не прекращаются, обмен между возрастанием и опусканием, толканием и прижиманием, единство и баланс никогда не утрачиваются. Вы приклеились вашими пальцами диагонально к чему-то, зацепляетесь и изгибаетесь, выворачиваетесь наружу и сворачиваетесь внутрь, вы ощущаете себя так, как если бы вы могли двигать огромную гору или даже весь Земной шар. Сила накапливается в мускулах и сухожилиях, кости как бы имеют острые края. Все тело объединено, вам следует знать о работе ума: поглощайте и сбрасывайте, сила во всех направлениях, вращайте, толкайте,

поднимайте, обертывайте, волосы на всем теле подобны густому лесу, тело прямое, нижняя часть живота естественно округлая, грудь слегка вогнута. Когда вы движетесь вы подобны свирепому тигру, как если бы вы намеривались рукой раздавить горный уступ, тело как настороженная змея, как если бы оно было в огне, как дракон мечущий грома и молнии и улетающий прочь, мускулы пульсируют, сила подобна пороху, руки как пули, малейшее движение тела и птица не сможет улететь прочь, вы полны великого мужества. Не имеет значения что происходит, ваш ум как большая рыболовная сеть, все улавливающая, как танец освещенных ветвей, как чешуя, покрывающая тело рыбы, как снег и мороз на траве и деревьях. Скорость, с которая есть в этом, нельзя ни с чем сравнить, я называю это гипер-скорость. Это все абстрактно, но вы должны чувствовать это как реальное в своем уме, это не должно быть только пустыми мыслями.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ



Помимо использования ума, важно использование силы. Я говорю о силе, основанной на прекрасных естественных способностях, а не на поверхностной, фрагментарной силе. Вы ищите такую силу, изучая Ши Ли. Вы начинаете с части, с целью найти в конце единую, сбалансированную силу. Когда есть баланс, вы изучаете аспекты полноты и пустоты, расслабления и напряжения, ищите правильные условия для практики Фа Ли. Потом вы работаете с глубоким восприятием движения, волной

эластичной, гибкой силы. Затем вы практикуете на стадии, когда волосы на вашем теле становятся подобны множеству чувствительных рецепторов, развивающих способность выбрасывать силу в любой момент. Должна быть готовность к нападению и самозащите, готовность к битве с опасным противником. Вам следует помнить о требованиях к практике Фа Ли, вы не должны выбрасывать силу необдуманно, безрассудно. Когда вы находите у противника слабую точку, не нападайте в этом месте. Атакуйте место, которое твердое в этот момент. Вам следует знать, что твердое есть слабое. Только после длительной практики вы сможете понять разницу между твердым и слабым, сможете нападать там, где происходит изменение твердого на слабое. Удар, сделанный произвольно, наугад

также может быть полезен. Это зависит от того, кто ваш противник. Фронтальная позиция может стать диагональной после незначительного поворота. Вы нейтрализуете диагональные и фронтальные атаки. Вы должны усердно учиться и практиковать, чтобы понять значение этого.

БОЙ И МОРАЛЬ



Если мы говорим о бое за сохранение жизни, это чрезвычайная ситуация. Нет смысла говорить о правилах, морали, справедливости в такой ситуации. Вы должны быть решительным, целеустремленным, быстрым, неистовым, осторожным, внимательным, уравновешенным и точным в своих действиях. В такой ситуации вы должны быть готовы ко всему, нападать тем способом, который принесет результат. Только таким образом вы сможете победить в такой чрезвычайной ситуации.

То, что я сказал раньше, относится только к действительно экстремальной ситуации и опасному противнику. Если навыки противника незначительные, и он не представляет опасности лучше дать ему возможность выйти из битвы без повреждений.

Когда мы говорим о сравнении навыков с другими практикующими боевое искусство, такие встречи должны основываться на принципах дружелюбия и взаимопомощи в обучении. В данном случае речь не идет о борьбе за жизнь. Здесь важны правила, мораль, справедливость. Вам следует оценить уровень подготовки противника. Если ваши навыки намного выше, вы должны вести себя таким образом, чтобы противник осознал разницу в вашей подготовке и оценил ваше положение. Перед боем вам следует быть мягким и использовать



вежливые выражения. Вам не следует проявлять надменность, высокомерие и неуважение. Это наносит вред мирным, гармоничным отношениям. В будущем моральные ценности воина будут возрождаться, древний путь продолжит свое существование. Мой путь кулака не совершенен, но я надеюсь на будущее.

ФОРМЫ И ТЕХНИКИ

Боевое искусство предмет трудный для понимания. Если студент исключительно способный и практикует с преданным духом, он еще может постичь его в совершенстве. Но формы и техники это что-то созданное искусственно. В течение последних 300 лет, начиная с конца династии Мин, через династию Цин, люди, которые на самом деле не понимали сути боевого искусства стали использовать его, чтобы заработать себе на жизнь путем проведения впечатляющих демонстраций. Если человек хочет изучать путь боевого искусства, почему он должен учиться чему-то подобному? Это не только не имеет практического применения, но и ограничивает тело, нервную систему, возможности мозга, это наносит вред полноценному использованию естественных, природных возможностей. Те, кто практикуют что-то подобное, нуждаются в знаниях и мудрости. Это не имеет практического использования. От этого много вредных последствий. Если говорить о предназначении боевого искусства, о

принципах практики для здоровья, такой подход бесполезен. Если говорить о бое, то если вы откажитесь от всех техник и форм и будете наносить удары произвольно, то риск или вероятность потерпеть поражение будут ниже, чем когда вы пытаетесь использовать эти техники и формы.

Что касается использования принципа пяти элементов, порождающих или разрушающих друг друга, это совершенная бессмыслица. В ожесточенной схватке нет времени думать. Когда вы видите действия противника, потом думаете об этом, и потом совершаете оборонительные действия, это было бы действительно странно если бы вы не потерпели поражение. Даже маленький ребенок не поверил бы в такую теорию. Кто тогда те, кто верит в это? Если вы спросите человека, кто на своем опыте пережил опасную битву, он подтвердит, что моя точка зрения правильная. Теория пяти элементов Хань Хуань, которая включена в историю династии Хан, говорит об использовании металла, дерева, воды, огня и земли для нужд правительства и народа. Последующие поколения, из-за недостатка знаний, использовали это неправильно, создав ошибочную концепцию, которая превратилась в теорию пяти элементов, порождающих друг друга и разрушающих друг друга. Мошенники повторили это. Но как истинные ученики могут читать это?

Формы это что-то составленное искусственно. Отличаются они от фиксированных техник? В науке о принципах развития естественных, природных способностей в боевом искусстве нет ни слова о формах и фиксированных техниках. Даже если люди потратят много времени и усилий на это, веря в непрерывность (линии передач) и практикуя в соответствии с этим, это все равно будет нечто, отвергающее суть и концентрирующееся на незначительных вопросах. Вам следует знать, что в основе боевого искусства нет фиксированных методов. Мы так же можем сказать, что нет ничего, что не было бы методом. Если вы используете фиксированный метод, дух не объединяется, сила не укрепляется, движения вялые и неуклюжие, вы не достигните единства со всем, это против принципов использования естественных, природных возможностей.

Когда я учу использовать метод это метод принципов, не поверхностные техники. Если вы изучаете эти поверхностные техники, это как если бы доктор сначала выписал лекарство, а потом ожидал, что болезнь пациента окажется именно той

болезнью, которая лечится выписанным лекарством. Те кто защищают боевое искусство основанное на имитации форм и техник наносят вред истинному пути, они злодеи. К сожалению те, кто практикует боевое искусство в настоящее время, даже если они хотят изучать его глубоко, они не знают ворота, которые укажут им путь. Не смотря на то, что я не могу видеть всего, я клянусь, что я буду показывать их ошибки.

На самом деле формами и фиксированными техниками нельзя пользоваться, они приносят вред. Но так много людей, которые обучают им и так много людей, которые им обучаются. Почему? Это результат неглубоких знаний и пристрастия к сверхъестественным вещам. Даже если вы расскажите им о правильном пути, им будет трудно это понять. Даже если они поймут это, им будет сложно привнести это в практику. Те, кто практикуют, используют формы, чтобы произвести впечатление на других людей. Те, кто учит, используют формы, чтобы обманывать людей. Это только форма проведения досуга или способ заработать деньги. У них нет представления о сути боевого искусства. Поэтому люди заблуждаются сами, и вводят в заблуждение других и это становится все более и более популярным. Если все так и будет продолжаться, то это никогда не кончится. Какая жалость. Это повод кричать и злиться. К сожалению это происходит не только в области боевого искусства. У меня создалось впечатление, что развитие других наук и искусств также идет в неправильном направлении. Сложно принять ситуацию, когда люди выбирают поверхностный путь, и ты не можешь спасти их. Вот почему я все время рассказываю о том, чего я достиг за сорок лет практики. Устранить мусор, пробудить людей, чтобы они перестали идти поверхностным путем, путем непонимания. Все великие науки и искусства просты по форме и богаты по содержанию. То, что сложно по форме, обычно не имеет большого смысла. Это правомерно не только для боевого искусства. Подумайте об этом.

ВЕДЕНИЕ БОЯ БЕЗ ОРУЖИЯ И С ОРУЖИЕМ

Древние мастера говорили: «Когда вы развиваете боевые способности без оружия, это облегчает использование оружия, вы не должны практиковать только



с саблей или с копьем». Если вы понимаете суть ведения боя, функции различных сил, изменения в положении

отрезков/профилей/секций (section) или поверхностей, пустоты и наполненности в длинном и коротком, диагональном и прямом, суть использования трех отрезков/профилей/секций (section) частей, путей, направлений, высокого и низкого,

правильного выбора времени, когда вы понимаете это и управляете этим посредством намерения, тогда когда вы используете саблю, меч, копье, палку или другое оружие, даже тот, кто является специалистом в этом виде оружия, но не понимает и не может управлять основами не будет опасным противником для вас. Это разница как между инженером и рабочим, между врачом и нянечкой. Это не те уровни, которые можно было бы сравнивать.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ»



Люди думают, что воздействие на «смертельные точки» это что-то чудесное. Они говорят об особых точках, о правильном времени, когда воздействие принесет некоторый эффект. Эти дискуссии никогда не прекратятся. Меня тошнит, когда я это слышу. Все это ерунда. Во время боя, когда противники имеют равный уровень подготовки, это не только сложно нанести удар в какую-то одну особую точку, но даже в любую из этих точек. Если вы намереваетесь воздействовать только на какие-то определенные точки, то прежде чем вы

будете готовы ударить, у противника будет достаточно времени, чтобы нанести удар куда угодно. Если ваши базовые навыки недостаточно развиты, даже если вы случайно нанесете удар в такую точку, это не будет действенно. Но если вы

развиваете способность эффективного использования силы, не имеет значения куда именно вы ударите в область ребер и груди, такой удар может привести даже к смерти. Не пытаясь попасть в «смертельную точку» вы достигните этого результата. Если же вы учитесь воздействовать на некоторые точки в определенное время, что вы все дальше и дальше уходите прочь от пути боевого искусства.

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОБУЧЕНИЕ

Люди говорят, что человек ростом 8 футов обладает огромной силой и невероятным мужеством. Вам следует знать, что это врожденные способности, это ничего не говорит о боевом искусстве, о науке ведения боя. Люди говорят, что некто разбивает кулаком большие камни, ломает кирпичи ладонью, может прыгнуть на 8 футов. Даже если кто-то может делать это, это только фрагментарные, частичные способности, связанные с таким способом тренировки тела, который наносит вред телу человека. Это не то, что я пытаюсь объяснить. Это не правильный путь боевого искусства. Но люди обычно думают, что те, кто демонстрируют что-то подобное великие и замечательные. Но навыки таких людей становятся бесполезными, когда они встречаются настоящего эксперта. Что же касается прыжков через стены и крыши, все это фантазии писателей, можно только улыбнуться когда слышишь об этом. Что же касается историй о разбивании огромных камней и устойчивости к порезам сабли, то это нелепые выдумки. Нет смысла обсуждать что-либо подобное этому.

ОТБРАСЫВАНИЕ ТАИН И СЕКРЕТОВ

Есть люди, не обладающие способностями и их знания также не глубоки. Но они честные и искренние. Они руководствуются тем, что мастер передает им, у них есть некоторые достижения, они развивают определенные навыки. Хотя эти навыки фрагментарны, многие люди не слушают объяснений основ, они смотрят только на эффекты и поэтому их знания не глубокие, они видят это как что-то волшебное. Они не понимают, что это ошибка. Это происходит из-за недостатка знаний, недостатка размышлений, недостатка опыта в некоторой области. Даже если иногда они понимают некоторые куски, они не способны осознать это полностью и отказаться от своих привычных взглядов. Каждый раз, когда они встречаются что-то сложное для понимания, они рассматривают это как нечто

сверхъестественное. Но если кто-то практикует долгое время и достигает настоящего понимания, это становится чем-то обычным, легким для понимания и нет нужды использовать сверхъестественные понятия. То же самое происходит в любой области. Почему в боевом искусстве это должно быть иначе?

ЗНАНИЯ И ПРАКТИКА

Что же касается пути боевого искусства, вам необходимо знать его и уметь привести в практику. Вам необходимо уметь делать что-либо и вам нужно знать какие принципы стоят за этим. В противном случае вы будете заблуждаться, и вводить в заблуждение других. Вы бы продолжали повторять ерунду. Знание и практика простые слова, но их значение сложное. Одни говорят, что легко что-то сделать, но трудно объяснить. Другие говорят, что легко объяснить и понять что-либо, но это трудно сделать. Иногда люди говорят, что трудно объяснить что-либо и трудно сделать это. Или что теория и практика связаны. Или что на самом деле нет таких вещей как просто и трудно. Есть основания для каждого из этих утверждений. Но все они очень общие и неглубокие. Они не дают возможности всецело разобраться в данном вопросе.

Я думаю, что если вы потратите достаточно времени, то сможете достичь некоторых результатов в любой области. Но из-за ограниченности знаний может случиться так, что будет трудно объяснить суть того, что вы делаете. Это можно описать как «легко сделать, трудно объяснить». Если знания обширные и глубоко развиты благодаря длительной практике, это «легко объяснить и легко сделать». Если нет ни знаний, ни навыков, вы «не можете сделать, и не можете объяснить».

Нет пределов развитию науки. Существуют некоторые знания и некоторые навыки. Какой уровень можно считать истинными навыками, истинными знаниями? Я не могу сказать. Но если человек знает о чем-то и может это сделать, если он может делать что-либо и понимает, как он это делает, это может рассматриваться как начало объединения знаний и практики. Если вы понимаете что-то не достаточно хорошо, вы не сможете достичь действительно глубоких навыков. Если вы не можете делать что-то на практике, нельзя сказать, что вы обладаете реальным знанием об этом. Знания и практика не делимы. Это одно и то же в любой

науки. Это должно быть так же и в боевом искусстве, которое базируется на моральных ценностях. Это должно быть воплощено, проявлено в каждом моменте практики. Когда это бой, то нет времени думать. И вы не можете только говорить об этом всю жизнь.

На пути науки вы должны попытаться ясно понять принципы. Вам следует тратить время и усилия на практику. Если человек не понимает принципов, не знает требований практики, ему легко сбиться с пути. Тогда чем больше времени он будет практиковать, тем больше будет вреда. В любой области науки или искусства легче учить молодых. Те, кто старше, уже имеют некоторые достижения или даже знамениты, они не могут легко изучать новые вещи. Если то, чему обучает учитель, не является ценным, если ученик не принял истинного решения учиться и только имитирует то, что другие делают и повторяет то, что другие говорят, это только слепое следование. Если человек практикует, но результатов не видно, это происходит из-за недостатка того, что действительно важно – практического опыта. Если так происходит все время, когда нет настоящей связи между теорией и практикой, это связано с размышлением о мистическом и сверхъестественном. Такие люди никогда не войдут в истинные ворота той области, которую они изучают, они никогда не получают практического опыта. Какая жалость!

Вы должны знать, что навыки это только ворота науки. Говорят: «даже если ребенок глупый, не следует освобождать его от обязанности учиться». Необходимо понять принципы и научиться использовать их на практике. Внешнее и внутреннее, то, что на поверхности и то, что внутри должны помогать друг другу, в противном случае будет сложно встать на правильный путь.

ПРИЧИНА УПАДКА БОЕВОГО ИСКУССТВА

Существует три причины для практики боевого искусства: здоровье, самозащита, польза для общества.



Польза для общества – это моя миссия, это основное. Польза для общества это результат здоровья тела и духа. Без здоровья нет цельного, сильного духа. Если вы не обладаете сильным духом, то истории наполнены славой, движущей людскими сердцами и заставляющей их кричать. Не говорите о жертвенности в этом случае. Я опасаюсь, что если человек, не обладающий сильным духом, увидит кого-то, кто пытается совершить самоубийство, он испугается и не отреагирует. А что если понадобится выхватить меч, чтобы помочь другим, когда что-то происходит неправильно?

Это не единственная проблема. Тем, у кого слабое тело и плохое здоровье часто не хватает энергии и духа, они часто пребывают в плохом настроении.

Толерантность и хорошее настроение не возможны, когда нет здоровья. Здоровье это основа. Практика боевого искусства помогает культивировать здоровье. Все зависит от этого. Это действительно важно. Как люди могли допустить ситуацию, когда ложь выглядит как правда, когда людей обманывают столетиями и невозможно отличить ложь от правды?

Вначале боевое искусство было простым, но позже люди стали изменять его, превращая в нечто сложное. Боевое искусство это инструмент улучшения

физиологических функций, ключ к развитию замечательных способностей тела. От простого к сложному – вот правильный путь. От сложного к простому это против физиологии – это неправильно.

Вначале в Син и цюань было три метода и все три метода были одним движением (гуо-цзянь-цзуань). Цзянь (шагание вперед), Цзуань (сверление), Гуо (обертывание). Это было, как лошадь, несущаяся вскачь, без отделения одного от другого. Три вида сил были связаны в одно движение. Позже были добавлены пять элементов и двенадцать форм. Пять элементов изначально были пятью способами использования силы. Что касается двенадцати форм, то каждый из двенадцати видов животных и птиц обладают своими собственными характерными способностями, которые дают им некоторые преимущества. Они должны быть собраны и соединены. Это не должно быть двенадцатью формами – фиксированными наборами движений.

Та же ситуация с Багуачжан. В начале, различались только одиночные и двойные ладони. Позже, из-за того, что знания многих людей были поверхностными, те, кто не понимал значения боевого искусства, создали иллюзорные методы - 64 приема ладони и 72 приема ногами и тому подобное. Это не только бесполезно, но и вредно.

В тайцзицюань отклонения особенны значительные, но, по крайней мере, это не создает такой большой опасности для здоровья. Принципы не идет против физиологии. Но все эти позы и формы бесполезны. Если говорить о классической теории этого искусства, тексты довольно точные, но, к сожалению, в них нет сути. Кроме пустых разговоров и слишком сильных обобщений.

Подводя итоги, можно сказать, что если мы говорим обо всех современных боевых искусствах, нет большого смысла обсуждать имеют ли они ценность с точки зрения здоровья или ведения боя. Нет ни одного метода, который находился бы в согласии с требованиями физиологии. Я путешествовал по Китаю около 40 лет, встречал тысячи людей, практикующих боевые искусства и я не смог увидеть даже того, чтобы чья-то поза была бы сбалансированной, не говоря уже сути и глубине боевого искусства.

Основа боевого искусства это простота формы и богатство содержания. Но есть люди, которые практикуют всю жизнь и не могут понять этого. Те, кто достигли высокого уровня, встречаются так редко, как перо феникса или рог единорога, и все-таки то, что они демонстрируют это не то, о чем я говорю. Это не потому, что сложно понять принципы боевого искусства, но потому людям не хватает способности рассуждать и сильной воли.

В наши дни так много отдельных школ. Так много техник и методов, что сложно назвать их все. Почему? Это результат поиска внешней красоты, нуждающейся в демонстрации. Если вы практикуете боевое искусство с целью произвести на других впечатление, было бы лучше наняться на работу в оперу вместо хореографа. На самом деле артисты оперы, которые специализируются на сценах ведения боя, обладают некоторыми основными навыками боевого искусства. Если вы сравните их с типичным представителем боевых искусств, вы должны признать, что уровень артистов выше.

Практикующие боевые искусства в наше время, похваляются тем, что они знают так много форм и техник. Даже те, кто не имеют большого представления о боевом искусстве, смеются над ними. Какая болезненная ситуация! Разве не формы и искусственные техники являются причиной упадка боевого искусства? К сожалению после нескольких сот лет такая практика стала обычным делом. Сейчас сложно изменить эту ситуацию. Волна движется. И большинство абсурдных понятий, таких как теория четырех проявлений и пяти элементов, девяти дворцов и восьми триграмм, мифические писания на панцире черепахи впитываются и изучаются. В результате ученики не понимают сути, одураченные чепухой, которую они слышат, они следуют за иллюзиями. Как же истинное боевое искусство не будет в упадке?

Есть такие люди, которые изучают несколько форм с саблей, копьем, мечом и палкой и они обманывают людей, чтобы заработать деньги, и они преуспевают в этой деятельности. В результате другие люди, которые ищут, как им заработать на жизнь, видят такую возможность и выбирают этот путь. Их становится все больше и больше. Это противоречит не только самой идеи боевого искусства, но также является причиной того, что добродетели, храбрость воина в наши дни утрачены.

Даже если есть несколько необычных людей, которые проникли внутрь сути боевого искусства, но из-за обычаев и предрассудков они не хотят открыть этот путь другим. Разве они не знают, что вода в реке и море принадлежит всем людям, которые хотят использовать ее? Почему они так узко мыслят? Наука принадлежит всему человеческому роду. Если у кого-то есть некоторые достижения, он должен ими делиться. Как он может сохранять все это только для себя, игнорируя других?

Последнее время многие говорят о Буддизме, о духах и демонах, рассказывают ложь о культивировании Дао и о том, как обрести бессмертие. Это чрезвычайно бессмысленно и вредно. Как они смеют сейчас, в эру процветания науки, популяризировать такую дикость, ложные теории и публиковать их в журналах? Как это возможно, что такие явные идиоты, находят поддержку своим позорным поступкам? Что бы подумал Будда об этой категории людей, которые распространяют ложные взгляды, если бы он знал об этом? Существует множество способов заработать на жизнь. Почему им нужно использовать слабые места общества, чтобы обманывать себя и других? Когда я говорю об этом, я испытываю такую тоску, такую печаль за мир и людей.

Майли Канси (1662 – 1723) и Юнчжэн (1723 – 1736) период династии Цин несут ответственность за упадок боевого искусства, потому что в это время стало пропагандироваться то, что не являлось сутью боевого искусства. Те, кто не были достаточно мудры и позволили себя обмануть, они виноваты. В результате до настоящего времени ложь продолжает распространяться и суть не может быть найдена в этом. Есть люди, которые понимают суть боевого искусства, но из-за их консерватизма и разобщенности, оно продолжает находиться в упадке.

Путь боевого искусства – обучение пользе для тела и духа, принести пользу во многих областях. Но неправильное обучение может стать причиной проблем, связанных с характером, личностью или телом, может негативно отразиться на всей жизни. Если вы не верите этому, подумайте о том состоянии, в котором находятся некоторые известные мастера. Сколько среди них тех, у кого есть проблемы со здоровьем, кто парализован? Они практиковали, чтобы улучшить здоровье, но, вместо этого, они разрушили свое здоровье. Какая жалость!

Современное боевое искусство превозносится как национальное сокровище. Но не является ли это национальное сокровище тем, что делает людей калеками? За те 15 лет, которые гошу (guoshu) является национальным искусством Китайской Республики, было открыто множество институтов в различных местах, с названиями, выражающими то, что другие боевые искусства не заслуживают звания национального искусства. Такое национальное искусство, которое наносит вред людям и не имеет истинной ценности, может существовать только в нашей стране. На самом деле я даже не знаю, откуда пришли эти необыкновенно мудрые люди, которые дали гошу такое звание? Я не знаю, как они могли быть такими смелыми и о чем они думали? Что же касается больших боссов, которые продвигают спорт, знают ли они, что этот вид спорта, который они пропагандируют, может привести к преждевременной смерти? Увы! Как люди могут быть такими слепыми? Я надеюсь, что люди сядут вечером и спокойно подумают об этом и поймут проблему. Человеческое тело драгоценно. Как мы можем наносить ему вред из-за следования неправильным учениям? Те, кто ищут учителя, должны быть осторожными в том, что касается этого вопроса.



Что же касается боевого искусства, я вижу только правду и ложь, я не обращаю внимания на сектантское разделение школ. Я просто хочу передать следующему поколению то, чего я достиг. Я хотел бы, чтобы все знали об этом.

Поэтому я обучаю всех, кто приходит ко мне учиться. Я вижу всех людей как моих родственников. Вот почему мне не нравится традиционная система мастер-ученик. Боевое искусство сможет процветать только в том случае, если сектантские взгляды будут постепенно разрушены. Я надеюсь, что это произойдет.

ОТКАЗ ОТ ТРАДИЦИОННОЙ СИСТЕМЫ МАСТЕР-УЧЕНИК



Система обучения мастер-ученик превозносится как нечто прекрасное и полное добродетельности. Но в нашей стране даже самые лучшие вещи становятся заблуждениями и вырождаются. Это особенно справедливо для круга боевых искусств. Ученики думают, что если они не выразят преданности мастеру, они не смогут узнать секреты

искусства. Учителя думают, что ученики, не испытанные церемонией, не достаточно близки к ним, чтобы передавать им истинные знания. Это обычная практика. И это ужасно!

Даже не говоря о тех, чьи знания в искусстве поверхностны – у них нет ничего ценного, что тогда они держат в секрете? Но если даже человек обладает чем-то ценным, сохранение этого в секрете приводит к упадку боевого искусства. Есть такие люди, которые держат секреты внутри своей школы и не учат им каждого их своих учеников. Я не могу этого понять. Это неправильное поведение. Вот почему боевое искусство такое завуалированное. В результате таинственные, сверхъестественные стили и глупые теории стали так популярны. Я не могу не вздыхать по этому поводу!

Я могу сказать, что суть боевого искусства так прекрасна как принципы природы. Так глубока как мистерия небес и земли. Практикуя без понимания принципов, вы никогда не достигните сути. Если вы практикуете в соответствии с принципами, вы можете изучать это всю жизнь, и вы никогда не истощите возможность дальнейшего развития. Зачем тогда секреты?

Каждый должен видеть других членами семьи, думать о других как о себе. Только тогда наступят мир и гармония. Думайте так, что на земле нет никого кроме вас и вашей семьи. Когда вы эгоистичны как вы сможете достичь высочайшего уровня? Я опасаюсь, что счастье человечества будет разрушено навсегда.

Наша страна находится в состоянии упадка. Многие вещи здесь хуже, чем где бы то ни было. Это наша болезнь. Не должно быть разделения границами и территориями, более того нам следует говорить об одной стране, об одной нации. Но мы должны видеть другие нации и страны как часть общего мира. Национальные границы не должны создавать границ в распространении науки. Мы все живем под небом, под лучами одного солнца. Как могут существовать секреты в науке?

Обучая боевому искусству, я не отказываю ни одному ученику. Обучая, я делаю лучшее что могу. Когда ученик задает вопросы, я стараюсь ответить наилучшим образом. Больше всего я опасаюсь того, что не поймет и не сможет руководствоваться тем, чему я учу, и он не вынесет чего-либо ценного из того чему будет обучаться в дальнейшем. Я глубоко сожалею, когда вижу, что человек слушает, но не может понять или понимает, но не может применить на практике. Когда я вижу, что кто-либо понимает, применяет на практике и получает результаты, я чувствую себя счастливым. Это огромное утешение для меня.

Я не называю себя мастером. Важно ценить дух, чувства и не концентрироваться на именах и титулах. Я учу реальным вещам. Не смотря на то, что я сам не называю себя мастер, те, кто получают пользу от моего обучения, относятся ко мне как к мастеру. Пустые титулы исчезают, но суть остается. Разве что-то теряется?

Если человек обманывает людей, обучая их сверхъестественным стилям и глупым теориям, то те, кто пройдет церемонии, будут кланяться ему, присягать в преданности и называть его мастер. Но потом, когда они обнаружат абсурдность его учения, они начнут ненавидеть его, где теперь мастер? Только пустые титулы остаются, а суть исчезает.

Когда проявляется разделение на мастера и ученика, последователя возникает такое понятие как уважение авторитета и субординация последователей. Даже

если ученик видит ошибки в учении мастера, он боится обидеть его и поставить под вопрос его авторитет, поэтому ученик ничего не говорит. Или, если он скажет об этом мастеру, мастер будет оскорблен, испугается, что его авторитет находится в опасности, и он скорее сделает выговор ученику, чем исправит свои собственные ошибки. О какой сути боевого искусства можно говорить в этом случае? Мы видим, что система мастер-ученик не полезна для боевого искусства.

Конфликт между школами, часто становится очень ожесточенным, в результате чего система мастер-ученик остается популярной. Разделение на секты началось из-за системы мастер-ученик. Бессчетное количество школ и хаос в понятиях появились в результате разделения на секты. Опасность этого пути в том, боевое искусство может так никогда и не вернуться к своей сути, к основам и к своей славе. Упадок будет продолжаться!

Если ученик делает успехи, он фактически мастер. Но если он поклонился три тысячи раз и сказал слово мастер восемьсот раз, но не достиг никакого прогресса, где мастер? Что тогда означает титул?

Вам следует знать, что наука это секреты природы и природа наш основной учитель. Поэтому я ставлю условие отказаться от системы мастер-ученик. Вот мое мнение.

Но система мастер-ученик очень популярна в кругах боевых искусств, поэтому может, не получится отказаться от нее немедленно. Тогда я предложил бы быть осторожными. Оба, и учитель, и ученик должны узнать о знаниях и характере друг друга до того, как они примут решение вступить в эти отношения. Это кажется мне довольно правильным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Боевое искусство основывается не только на годах практики, силе, развитой посредством тренировок, возрасте, маленьком или большом числе техник, быстрой или медленности движений, не только на том кто старше и кто моложе. Что важно, так это то, руководствуется ли практикующий принципами или нет. Важен унаследованный дух, реальна ли сила, каковы способности и воля. Таким образом, вы можете оценить достижения человека, достигнет ли он успеха в

будущем и каков будет его уровень. В боевом искусстве важно понимает ли ученик принципы и есть ли у него ощущение силы. Другими словами, есть ли твердая, животная сила. И если есть, ее следует культивировать, развивать мужество, идущее от ясности ума и воли. Тогда будет легче понять принципы природы, стать одним из тех, кто постиг суть и достиг уровня замечательных способностей. Тот, кто постиг суть принципов природы, отличается от того, кто хорош только в одной области, потому что он может понимать много областей. Когда вы слушаете кого-нибудь, вы понимаете, каков его уровень, на правильном ли он пути, является это чем-то реальным, практическим. Достаточно увидеть, как кто-то что-то делает, чтобы оценить, что у него внутри, по тому жестко это, полно и частично или это конкретно и тонко, можно решить какой метод использовать, чтобы дополнить это. Такому человеку достаточно одного слова, чтобы выразить суть. Такой человек способен использовать одну вещь в многочисленных ситуациях.

Учитель должен рассказывать ученикам о принципах, но не может передавать навыки непосредственно, он не должен пытаться выполнить эту работу за ученика. Ученик должен усердно учиться, фокусируясь и пытаясь познать суть на опыте. После этого он сможет наблюдать эффект взаимодействия между умом и телом.

То, о чем я говорю, это путь боевого искусства, где каждое действие запечатлено в сердце, сердце руководит, дух действует эффективно, это означает опыт. Это совершенно отличается от обычных боевых искусств.

Автор: **Ван Сянчжай** (1885-1963)

Перевод с китайского на польский: **Анджей Калиш**

Источник: www.yiquan.pl

Ресурсы по Ицюань: www.yi-quan.ru www.yiquan-nk.ru

www.yiquan-ru.org www.budo-nk.ru

意拳