

1. *Рассуждение о целостности.*
2. *Рассуждение об Инь и Ян.*
3. *Рассуждение о Трех Частях.*
4. *Рассуждение о Четырех Окончаниях.*
5. *Рассуждение о Пяти Фазах.*
6. *Рассуждение о Шести Объединениях.*
7. *Рассуждение о Семи Наступлениях.*
8. *Рассуждение о маневрах тела.*
9. *Рассуждение о шагании.*
10. *Рассуждение о бое.*

### 1. Рассуждение о целостности

С самого начала всё, что разделено, должно объединиться. Таким образом, между небом и землей всё, что лишено порядка, имеет предел, все тысячи ветвей и смешение десяти тысяч окончаний имеют свое начало. Потому что один корень разделяется на десять тысяч ветвей, а десять тысяч ветвей все принадлежат единому корню. Все это - естественный путь. □

Если эта теория применяется к боевым искусствам, оно (т. е. разделение) также многочисленно. Важным моментом является то, что тысячи вещей и десятки тысяч вариаций - не что иное, как позы, и не что иное, как Ци. Хотя позы нельзя классифицировать, Ци едина.

Вот что значит «целое», от макушки до пят: внутри - органы, сосуды, сухожилия и кости. Снаружи - мышцы, кожа, пять органов чувств и сотни костей, взаимно сочетающихся в единое целое. Порванное не расползается, разбитое не рассыпается. Когда верх приходит в движение, низ автоматически следует. Низ приходит в движение - верх автоматически направляет; когда движется и верх и низ, центральная часть атакует. Когда движется центральная часть, верх и низ будут координированы. Внутреннее и внешнее сочетаются. Переднее и заднее нуждаются друг в друге. Вот то, что называется «связывать воедино».

Этого нельзя достичь ни при помощи силы, ни просто подражанием. Когда приходит пора быть спокойным, это спокойно и прозрачно. В этом положении ты устойчив, как гора. Когда приходит время двигаться - движешься, словно гром или горный обвал. Выброс цзинь - со скоростью молнии. Когда спокоен - нет ничего беспокойного. На поверхности и внутри, вверху и внизу - во всём отсутствует беспорядок и значение (т.е. способ) подавления друг друга (т.е. застоя). Когда движешься, нет ничего, что бы не двигалось. Слева и справа, спереди и сзади, без задержки и с формой быстрого движения кругом. Словно вода, текущая вниз с такой силой, что нет ничего, что могло бы её удержать. Словно пушка, выстрелившая внутри: когда она стреляет, не успеваешь закрыть уши. Без всякого обдумывания, без всякого плана - просто достигни цели, не ожидая этого. Когда цель достигнута без намерения, не это ли естественный путь?

Так как Ци необходимо накапливать ежедневно, чтобы чего-либо добиться, цигун практикуют долго, прежде чем добиться успеха. Созерцая путь сквозь священную

дверь, нужно ждать, слушать и набираться знаний, чтобы достичь уровня, когда внезапно приходит понимание. Достичь его путем тщательных тренировок, только тогда можно понять, что все эти вещи вовсе не делятся на трудные и легкие. Это понимание должно прийти само, его нельзя достичь ожиданием, его нельзя ускорить. Следуй шагам и лови поступь, продвигаясь в соответствии с нужным порядком, только тогда органы, кости, конечности и суставы соединятся автоматически, а трудность в сообщении между верхом и низом, между внешним и внутренним исчезнет. Тогда беспорядочное соберется вместе, а разъединенное объединится. Четыре конечности и сотни костей будут принадлежать Единой Ци.

### 2. Рассуждение об Инь и Ян

Обсуждая удары, редко обсуждают Ци. Что касается Ци, она считается одним, но может быть разъединена на два. Что такое эти два? Это вдох и выдох. Вдох и выдох суть Инь и Ян. Удар не может быть нанесен без движения и спокойствия. Ци не может существовать без вдоха и выдоха. Вдох - это Инь, а выдох - это Ян. То, что спокойно, - Инь, а то, что движется, - Ян. Подъем - Ян, опускание вниз - Инь. Когда Ян Ци поднимается, она становится Ян, а когда Ян Ци опускается, она становится Инь. Когда Инь Ци переносится вниз, она становится Инь, а когда Инь Ци переносится вверх, она становится Ян. В этом различие между Инь и Ян.

Что понимается под чистым и грязным? То, что поднимается к вершине, - чистое, а то, что опускается вниз, - грязное. Чистая Ци поднимается вверх, грязная Ци опускается вниз. Чистое - Ян, грязное - Инь. Важно то, что Ян необходимо использовать для питания Инь. Вообще говоря, они (то есть Инь и Ян Ци) объединены в Единую Ци и только в разделении различаются как Инь и Ян. Ци не может существовать без Инь и Ян, подобно тому как человек не может жить без движения и спокойствия, но не может существовать без вдоха и выдоха, а рот не может быть без входа и выхода. Это - неизменная теория природной цикличности. Однако, хотя Ци может быть разделена на два, она в действительности является одним. Тот, кто хочет изучить это, должен быть осторожным, чтобы не ограничить теорию.

### 3. Рассуждение о Трех Частях

Ци - корень всего тела, и части тела не должны иметь определенных мест или положений. То, что называется «Три Части», - это верх, середина и низ. По отношению к

телу голова - это верхняя часть, корпус - средняя часть, а ноги - нижняя часть. Если говорить только о верхней части, макушка - это верхняя часть, нос средняя часть, а язык - нижняя часть. Если говорить о средней части, то грудь - это верхняя часть, живот - средняя часть и Даньтянь - нижняя часть. Если говорить о нижней части, то стопы это конечная часть, колени - средняя часть, таз - корневая часть. Если говорить о руках, то кисти - конечная часть, локти - средняя часть, плечи - корневая часть. Если говорить о кистях, пальцы - конечная часть, ладони - средняя часть, корни ладоней (т.е. околозапястные области) - корневая часть. С этого момента нам больше не нужно говорить о стопах (т.е. приводить дальнейшие примеры).

Как бы то ни было, от головы до пят всё имеет три части. Важно то, что, если бы не было разделения на части, значение не было бы ясным. Потому что если верхняя часть неясна, то нет зависимости и нет начала. Если средняя часть неясна, всё тело пусто. Если нижняя часть неясна, тогда будешь падать сам по себе. Как мы можем ими пренебрегать? Когда Ци приходит в движение, должна двигаться конечная часть, средняя часть - следовать, а корневая часть - торопить. Однако все эти обсуждения возникают потому, что мы разделяем тело на части и говорим о них. Если же мы говорим об этом, когда они объединены, тогда от макушки до пят четыре конечности и сотни костей все находятся в одной части; как тогда разделить их на три части? Более того, как мы можем снова разделить каждую из этих частей еще на три части?

#### 4. Рассуждение о Четырех Окончаниях

Обсуждая тело и Ци, попробуем обсудить и окончания. Окончания - это «излишки» тела. Говоря о теле, никогда не упоминают о них; говоря о Ци, обсуждают их редко. Удар рождается внутри и выходит наружу. Также и Ци рождается в теле и достигает окончаний. Таким образом, если применение Ци не исходит от тела, тогда это применение пустое и нетвердое. Если применение Ци не проявляется в каждом из окончаний, будучи твердым, оно все равно остается пустым. Как мы можем не упомянуть об окончаниях? Мы, однако, говорим только об окончаниях физического тела, не упоминая об окончаниях Ци.

Что такое четыре окончания? Во-первых, волосы. Так как волосы не принадлежат ни к одной из Пяти Фаз и не связаны с четырьмя конечностями, кажется, что они не заслуживают обсуждения. Тем не менее волосы являются окончанием крови, а кровь - это океан Ци. Хотя мы не говорим о волосах при обсуждении Ци, всё же нельзя совсем игнорировать её. Раз мы не можем игнорировать кровь, то мы также не можем не упомянуть и волосы. Когда волосы достаточно сильны, чтобы поднять шапку, значит,

имеется достаточно Ци в окончании крови. Язык - окончание мяса, а мясо - это сумка Ци (т.е. оно способно накапливать Ци). Если Ци не может быть проявлена в окончании мяса, тогда её недостаточно для наполнения мышц. Поэтому язык должен торопить (т.е. упираться в) зубы, тогда Ци мяса будет достаточной.

Окончание костей - это зубы, окончание сухожилий - ногти. Ци рождается в костях, которые соединены с сухожилиями. Если Ци не может достичь зубов, это значит, что Ци также не может достичь окончания сухожилий. Если хочешь иметь много Ци, этого невозможно достичь иначе, чем когда твои зубы способны разорвать сухожилия, а ногти способны проникнуть в кости. Если можешь сделать это, то Ци в четырех окончаниях достаточна. Когда Ци в четырех окончаниях достаточна, автоматически достаточна Ци в твоём теле. В этом случае как она может быть пустой (т.е. недостаточной) и нетвердой или твердой, но все же пустой?

### 5. Рассуждение о Пяти Фазах

Теперь, говоря об ударах, мы сначала обсудим позы, а говоря о позах, мы сначала обсудим Ци. Человек имеет пять внутренних органов, которые образуют форму. Ци рождается именно из этих пяти органов. Таким образом, эти пять органов в действительности являются истинными носителями человеческой природы (т.е. жизни) и источником растущей Ци. Эти пять органов - сердце, печень, селезенка, легкие и почки. Сердце классифицируется как Огонь и имеет вид пламени, направленного вверх. Печень классифицируется как Дерево и имеет изогнутую и удлиненную форму. Селезенка классифицируется как Земля и имеет ощущение твердости и искренности. Легкие классифицируются как Металл и имеют способность инициировать изменения в теле. Почки классифицируются как Вода и обладают способностью увлажнения нижней части тела. В этом значении пяти внутренних органов, и они должны быть в точности координированы с Ци, чтобы сотрудничать друг с другом.

Вот почему те, кто говорит о боевых искусствах, не должны отделяться от них. Грудь и диафрагма содержат в себе первичный канал Ци легких и покрывают остальные внутренние органы. Поэтому, когда Ци в этом канале движется, все остальные внутренние органы не могут оставаться спокойными. Сердце находится между двумя сосками и защищено лёгкими. Под лёгкими и над желудком расположен первичный канал Ци сердца. Сердце - царь Огня, когда оно движется, все остальные второстепенные Огни естественно следуют. Между двумя боками находится печень и селезёнка. На четырнадцатом разделе позвоночника находятся почки. Таково расположение пяти внутренних органов. Все пять внутренних органов соединены с

позвоночником и связаны с Цзин почек. Что касается поясницы, она является пристанищем двух почек. По важности почки занимают первое место среди Прежде небесных органов и являются началом и корнем всех остальных внутренних органов. Поэтому, когда в почках достаточно Воды, Металл, Дерево, Огонь и Земля могут создавать жизнь. Таково расположение пяти внутренних органов.

Кроме того, пять органов, существующих внутри, имеют определенные положения. Будучи проявленными внешне, они также имеют свои особые положения. Они проявляются в шее, макушке, мозгу, костях, спине и внешних почках (т.е. ушах). Два уха связаны с почками. Две губы и две щеки связаны с селезенкой. Двое волос (т.е. волосы на двух сторонах головы) - это лёгкие. Лоб является управителем шести янских органов и собирает Цзин пяти иньских органов, будучи при этом главным хозяином головы и лица, а также всего тела.

Иньтан - ключевая точка «светлой янской» Ци желудка (янмин). Когда человеческая природа (Син) зарождается в Тяньтин, ее функционирование начинается отсюда. Ци, рожденная и развитая здесь, способна достичь шести Ян из почек, и это (т.е. Иньтан) истинно является главным ключевым местом Тяньтин. Два глаза связаны с печенью. Если разбираться более подробно, то верхние части глаз это селезёнка, нижние - желудок. Большой уголок соответствует каналу сердца, малый - тонкому кишечнику. Белки глаз - это лёгкие, радужная оболочка - печень. Зрачок - это почки, а фактически - Цзин, собираемая из пяти органов. Таким образом, глаза связаны не только с печенью.

Нос связан с лёгкими, две щеки также связаны с почками, передние части ушных дверей связаны с желчным пузырем, высокие косточки за ушами также связаны с почками. Нос - Центр Земли, источник рождения и питания миллионов объектов. Нос в действительности управляет центральной Ци. Жэньчжун - это место встречи крови и Ци, она толкает вверх в Иньтан и достигает Тяньтин; это также очень важное место. Под двумя губами находится Чэнцзян, а под Чэнцзян - Дихэ. Они связаны с Тяньтин, а также с почечным каналом.

Голова и шея являются путем к пяти внутренним органам и главным местом, где собираются кровь и Ци. Передняя часть - это входной и выходной путь пищи и воздуха. Задняя часть - путь, которым поднимается и опускается Ци почек. Ци печени, таким образом, закручивается влево, а Ци селезёнки закручивается вправо. Их взаимоотношения особенно важны и являются ключевыми моментами распределения Ци во всём теле. Между двумя сосками находится печень, между двумя плечами находятся лёгкие, между двумя локтями находятся почки, между двумя плечами со стороны спины -

селезёнка. Десять пальцев связаны с сердцем, печенью, селезёнкой, лёгкими и почками. Колени и икры полностью связаны с почками. Нижние части обеих стоп являются важными местами почек, а Юнцюань - точками почек.

Если говорить о том, как тело связано с органами, то те места, которые выпуклы, связаны с сердцем, те, которые вогнуты, - с легкими; те, где кость близка к поверхности, - с почками; места соединения сухожилий связаны с печенью; места, где толстый слой мяса, - с селезенкой. Если смотреть на них с точки зрения И, сердце подобно свирепому тигру, печень - стреле, а селезёнка наделена неограниченной силой Ци и Ли. Распределение канала почек наиболее изменчиво духовно (т.е. чувствительно), Ци почек движется быстро, как ветер. Связанные с каналами места нельзя понять, не зная их истинного смысла. Изучающий должен постичь его сам. Этого нельзя сделать при помощи писаний. Что же касается отношений порождения, покорения и произведения, то, если изучить их ключевые моменты, полное понимание приходит автоматически. Пять Фаз и сотни частей тела, в конце концов, являются одним целым. Четыре тела и три центра сочетаются воедино. Зачем нам уделять внимание каждому каналу и каждой ветви или части тела?

### **6. Рассуждение о Шести Объединениях**

Синь объединяется с И, И объединяется с Ци, а Ци объединяется с Ли - таковы Три Внутренних Объединения. Кисти объединяются со стопами, локти объединяются с коленями, плечи объединяются с тазом - таковы Три Внешних Объединения. Это называется Люхэ (Шесть Объединений). Левая кисть объединяется с правой стопой, левый локоть объединяется с правым коленом, левое плечо объединяется с правой ягодицей. То же самое для другой стороны. Далее, голова объединяется с кистями, кисти объединяются с телом, тело объединяется с шагом. Это не может не быть внешними комбинациями. Сердце объединяется с глазами, печень объединяется с сухожилиями, селезенка объединяется с мясом, лёгкие объединяются с телом, а почки объединяются с костями. Это не может не быть внутренними объединениями. В таком случае, как может быть только шесть объединений? Они разделены только для обсуждения. В целом, когда движется одно - движется всё; когда объединяется одно - объединяется всё. Тогда пять форм и сотни костей все будут полезны.

### **7. Рассуждение о Семи Наступлениях**

Голова является повелителем шести Ян, а также господином всего тела. Пять органов чувств и сотни костей полагаются только на неё. Поэтому голова не может не наступать. Кисти приходят в движения первыми, а их основание и корень находятся в плечах. Если плечи не наступают, тогда кисти будут колебаться и также не будут наступать. Поэтому важно, чтобы плечи наступали. Ци собирается в точке Чжунвань, а ключ находится в поясице; когда поясица не наступает, тогда Ци слабая и нетвердая. Поэтому важно, чтобы поясица наступала.

### 8. Рассуждение о маневрах тела

Что такое маневры тела? Это Цзун (движение вперед), Хэн (поперечное движение), Гао (движение вверх), Ди (движение вниз), Цзинь (наступление), Туй (отступление), Фань (обратное движение) и Це (ожидание сбоку). Цзун - это движение вперед без возврата. Хэн - это обертывание Ли противника, открывание пути, которому невозможно сопротивляться. Гао - это расширение тела, а тело имеет тенденцию расширяться вверх. Ди - это сжатие тела вниз и принятие телом форм сверления и захватывания. Когда следует двигаться вперед, двигайся вперед. Пробивайся вперед храбро. Когда следует отступить, отступай. Направляй Ци назад и превращай позу в уступающую.

Когда поворачиваешь тело и остерегаешься сзади, задняя часть становится передней. Когда остерегаешься и слева, и справа, никто не посмеет сопротивляться слева и справа. Ничто не должно препятствовать. Во-первых, ты должен изучить сильные и слабые места противника, затем умело использовать свои ключевые трюки (т.е. технические приемы), иногда внезапно вперед, иногда - внезапно вбок. «Вперед» и «вбок» изменяются в соответствии с ситуацией, и невозможно установить какое-либо общее правило. «Внезапно вверх» и «внезапно вниз» могут меняться в любое время. Ты не должен упрямо придерживаться правил и говорить о ситуации. Когда пора наступать, ты не можешь отступить; если отступаешь, ослабляется сила Ци. Когда пора отступить, тогда отступай, чтобы подготовиться к наступлению.

Таким образом, наступай для наступления и, даже отступая, отступай для наступления. Если поворачиваешься, ожидая сзади, то всё равно не ощущаешь, что это сзади. Когда ожидаешь слева и справа, никогда не ощущаешь, что это слева и справа. В общем, ключ - в глазах, а перемена идет из сердца; тогда, когда держишь ключ, он применяется ко всему телу. Когда тело движется вперед, оно не нуждается в порядке, четыре конечности впереди. Когда тело отступает, сотни костей находятся на своих местах. Так мы говорим о маневрах тела.

## 9. Рассуждение о шагании

Когда пять органов чувств и сто скелетных костей решают двигаться, они передвигаются при помощи шагания. Шагание - это основание всего тела и ключ к движению. Таким образом, бой и противостояние противнику зависят от тела, но в действительности основой всего является не что иное, как шаг. Хотя изменения, которые соответствуют ситуации и возможности, таятся в руках, тем не менее шаг - это то, что дает возможность рукам двигаться и перемещаться. Наступая, отступая, разворачиваясь и ожидая с боков, если не при помощи шагания, то как еще можно использовать возможность стимулировать Ци, а также поднимать, выпрямлять и сгибать? Если не при помощи шагания, то как еще можно проявлять чудесные изменения? То, что называется «хитрыми ключами», находится в глазах. Изменения рождаются в сердце. Тогда можно поворачиваться, изменять углы, совершать тысячу изменений и десять тысяч производных, которые предотвращают вас от вытеснения в неблагоприятное положение; если не при помощи шагания, то как еще это может быть сделано? Как бы то ни было, все эти цели не могут быть достигнуты при помощи силы.

Движения рождаются из «не-сердца», а возбуждение рождается из «не-чувства». Когда тело желает двигаться, шагание также происходит автоматически. Когда руки приходят в движение, вы уже вступили в неблагоприятное для противника положение. Это происходит естественно без ожидания, развивается без подталкивания. Не это ли называется «низ естественно следует за верхом»? Далее: в каждом шаге выделяют переднюю ногу и заднюю ногу; та, положения которой определены (т.е. передняя нога), шагает, та, у которой нет определенных положений (т.е. задняя нога), также шагает. Задняя нога следует за шагом передней. Передняя и задняя имеют определенное положение. Однако если нога, шагающая ранее, шагает позже, а нога, шагающая позже, шагает первой, а также если нога, шагающая ранее, используется в качестве ноги, шагающей позже, или позже шагающая нога используется в качестве ноги шагающей за первой, тогда нога, шагающая ранее, и нога, шагающая позже, естественно, не будут иметь определенных положений. В целом, когда мы говорим о положении кулака (т.е. стиля), важным моментом должно быть шагание. Живо или нет - также определяется шаганием. Подвижно или нет - также зависит от шагания. Как велики приложения шагания!

Кулак (т.е. стиль) называется синьи (сердце - ум). В синьи И (намерение) происходит из Синь (сердца) и два кулака выбрасываются в соответствии с И. Ты должен знать себя и противника, используя возможности и отвечая вариациями. Когда Ци в сердце выпущена, все четыре конечности движутся. Когда стопы подняты, они заземлены.

Когда колени подняты, они имеют число (т.е. особые технические приемы). Во время поворота существуют положения. Объединяй с плечами и координируй с тазом, три кончика находятся в соответствии, Синь, И и Ци также объединены внутри. Кулак сочетается со стопами, локти сочетаются с коленями, плечи сочетаются с тазом - Три Внешних Сочетания. Центры ладоней, центры подошв и Синь, три центра и одна Ци взаимно сочетаются. Когда далеко, руки не выбрасываются. Когда кулаки используются для ударов дальше трех, но ближе пяти футов, не имеет значения, движешься ли ты вперед, отступаешь, движешься влево или вправо - каждый шаг соответствует каждому кулаку (удару). Правило таково: чудесно, если ты способен достать противника, а он не может увидеть твою форму.

Когда руки выпущены, они быстры, как ветер и стрела. В крике звук подобен грому. Появляйся и исчезай, как кролик. Слово подвижная птица, влетающая в чащу. Встречая врага, ты подобен гигантской пушке, мощь которой способна разрушить толстую стену, словно тонкую перегородку. Глаза остры, а руки быстры. Когда прыгаешь вперед - это прямо вперед. До обмена рук Ци уже впереди. Как только руки вошли (т.е. бой начался), самые чудесные движения - движения проворные.

Когда видишь брешь - не бей. Когда видишь Хэн - бей. Когда видишь брешь - не стой твердо. Когда видишь Хэн - стой твердо. Вверху, в середине и внизу держи Ци устойчивой. Корпус, стопы и кисти следуют приказам. Они не поднимаются при виде бреши и не опускаются при виде бреши. Мудрость и умелые трюки зависят от подвижности, способности идти, способности подходить, способности быть мягким, способности быть жестким, способности наступать и способности отступать. В неподвижности будь устойчивым, как гора. Непредсказуемым, как Инь и Ян. Неограниченным, как земля и небо. Полным, как огромный амбар. Понимание широко, а знание обильно, как четыре моря. Будь ярким и блестящим, как три светила. Изучи возможность атаки противника и определи преимущества и недостатки.

Существуют продвинутые техники, когда ты спокоен и ожидаешь движения. Существуют заимствованные техники, когда движешься в ответ на спокойствие противника. Заимствованные техники легки, продвинутые техники сложны. Тем не менее продвинутые техники следует рассматривать первыми.

Обменивающиеся храбростью (т.е. сражающиеся) не должны думать о совершенных ошибках. Тот, кто думает об ошибках, с трудом продвигается даже на дюйм. Движение взлетает, словно пронзающая стрела, и падает, словно ветер. Когда руки хватают руки, атакуй вперед. Каждое движение автоматически тайно сочетается. Будь быстр, словно

молния в небе, и опасайся двух сторон - левой и правой. Поворот назад - тигр в поисках горы. Когда используется рубящий удар, он неустрашим и непобедим. Руби конечности и атакуй лицо, целясь в Чжунтан. Толкая вверх и вниз, будь подобен тигру, а также орлу, бросающемуся вниз на выгородку с цыплятами. Переворачивай реки и океаны без спешки. Одинокого феникса, отваживающегося на взлёт к солнцу, можно назвать храбрым. Когда облака покрывают небеса и луну, небеса и земля взаимодействуют (т.е. происходит буря); когда соревнуются боевые искусства, можно видеть победителя и побежденного.

Шагая, раздвигай на дюйм и шагай на фут. Руби вперед в лицо и шагай правой ногой, наступая левыми шагами, следуя этому методу для движения вперед. Приближаясь к противнику для атаки, продвигай тело. Когда тело и кисти приходят вместе, тогда техники истинны. Как мы понимаем тайное применение в испускании? Когда значение объяснено, его волшебство кажется сверхъестественным. Когда птица влетает в чашу, она не должна цепляться крыльями. Когда орёл хватается малую птицу, его позы уравновешены в четырех направлениях. Для достижения победы четыре окончания должны быть точно собраны. Во-первых, всё же нужна рука для защиты сердца. Планируй стратегии и умело их применяй, дух грома и язвительное сердце - лучшая политика. Тогда руки и глаза способны разбить противника.

Что такое увёртывание? Что такое наступление? Наступление это уход, а увёртывание - это наступление. Не ищи дальнего ответа. Что называется ударом? Что называется ожиданием удара? Ожидание удара - это удар, а удар - это ожидание удара. Руки просто выпускаются. Сердце подобно пороху, кулак подобен пушечному ядру. Когда курок спущен, птице тяжело улететь. Тело подобно луку и тетиве, руки подобны стрелам. Когда стрела нацелена в птицу, получишь чудесные результаты. Когда руки движутся подобно молнии, молния так быстра, что не успеваешь закрыть глаза. Удар подобен грому и так быстр, что не успеваешь закрыть уши. Пять путей на самом деле являются пятью входами. Никто, кроме тебя, их не защищает. Когда левая рука минует щеку для блока, правая идет в атаку. Когда уходит рука правой щеки, рука левой щеки приходит. Две руки сжаты в кулаки и выпущены в лицо противника. Двери пяти ворот плотно закрыты. Кулаки выпускаются из сердца и обрушиваются на нос противника. Стопы растут из-под земли. Когда стопа быстро поднимается, зажигается Огонь в сердце. Пять Фаз - это Металл, Дерево, Вода, Огонь и Земля. Огонь устремляется вверх, а Вода течет вниз. Если имеешь координацию сердца, печени, селезенки, легких и почек, пять фаз взаимно сотрудничают без ошибки.

## 10. Рассуждение о бое

Хватай справа, входи слева. Хватай слева, входи справа. При шаге вперед пятки касаются земли первыми. Пальцы ног захватывают землю. Шаг должен быть устойчивым, тело должно быть торжественным. Удар должен быть жёстким, твёрдым, иметь силу-Ли из самых костей. В движении (т.е. в атаке) кисти должны быть расслаблены; достигнув противника, они превращаются в кулаки. В кулаках пальцы плотно загнуты внутрь. Когда хватаешь, в захвате должна быть Ци. От макушки до пят Ци должна быть однородна. Когда выходишь (т.е. атакуешь) и входишь (т.е. отступаешь), пусть сердце будет господином. Тогда глаза, кисти и стопы последуют. Не будь жадным, не будь ущербным. Локти должны обрушиваться в пещеру локтей (т.е. в предназначенное им положение). Кисти должны обрушиваться в пещеру кистей. Правая нога движется первой, а кончик плеча (т.е. кисть) движется вперёд. В этом секрет обмена шагов.

Кулак выпускается из сердца, а тело подталкивает руку. Рука захватывает сердцем, а сердце захватывает рукой. Когда движешься и шагаешь вперед, при каждом шаге и каждом ударе - «одна ветка движется, сотни веток следуют». В этом секрет выброса Цзинь. Когда одна рука захватывает, захватывает всё тело, когда одно выпрямляется, выпрямляется всё. Выпрямление должно быть достаточным для входа, а захват должен захватывать до самого корня. Обматывай пушку туго, пробивай с силой-Ли. Удар с подъемом, удар с нажимом, удар с отбивом, вращательный удар, рубящий удар, пронзающий удар, сверлящий удар, удар локтем, удар плечом, удар ладонью, удар с шагом вперед, удар с шагом назад, удар с плавным шагом, удар с шагом вбок, вперед, назад, влево, вправо, вверх, вниз, сотни методов удара - все должны следовать друг за другом. Выпуская руки (т.е. атакуя), сначала займи центральную дверь. Это и называется хитростью.

Части костей должны совпадать, если не совпадают - нет Ли. Хватающая рука должна быть подвижной, если не подвижная - могут возникнуть изменения. Выпускаемая рука должна быть быстрой, если не быстрая - опоздает. Поднимающаяся рука должна быть подвижной, если не подвижная - тогда не быстрая. Удар должен иметь следствие, если следствия нет - тогда не эффективен. Планирующее сердце должно быть жестоким, если не жестокое - тогда не точное. Стопы и кисти должны быть подвижными, если не подвижные - тогда они несут опасность. Планирующее сердце должно быть утончённым, если не утончённое - тогда оно будет обмануто. Атакуя, следует быть храбрым и свирепым, как орёл в броске. Внешне будь спокоен и отважен, умело используй возможность. Нельзя быть испуганным, неуверенным и обеспокоенным. Сердце - маленькое (т.е. утончённое), а мочевого пузыря - большой (т.е. храбрый). Лицо прекрасно, ум жесток. Будь спокоен, как ученый, и двигайся, как удар грома.

Положение атакующего противника также должно быть тщательно изучено: удары

ногами, головой, кулаками и работа плеч, сужение тела для наступления, переносы равновесия для ударов, диагональные и приставные передвижения, перехваты и отступления, подъемы и выпрямления ноги для удара. Когда следишь за ногой противника на востоке, не оставляй без защиты запад. Когда верх пуст, низ должен быть устойчив. Трюков так много, что не перечесать на пальцах. Умные трюки и ситуации ты должен придумать и сам. Быстрая рука побеждает медленную. Традиционные изречения не следует игнорировать. В них на самом деле содержится мнение знающего.

Поднимаясь - ожидай падения. Падая - ожидай подъёма. Подъём и падение взаимно чередуются. Подлинная техника - когда тело и руки приходят одновременно. Бедрa образуют ножницы, руки рубят брови (т.е. лицо) противника. Повороты тела - как тигр в поисках горы. Руки взлетают подобно молнии и обрушиваются подобно быстрому грому, словно ветер, несущий дождь, словно орёл, наступающий ласточку, ястреб, ныряющий в чашу, или лев, хватающий кролика. Когда руки подняты, три центра совмещаются друг с другом. Замерев, подобен мыслителю, двигаясь, подобен дракону или тигру. Если расстояние велико, руки не следует вытягивать для удара. Две руки защищают стороны сердца. Атаку справа перехватывай правой рукой, атаку слева - левой рукой. Это прямой путь. Если слишком далеко - двигайся за рукой, если слишком близко - добавь удар локтем. Если далеко - используй для удара ногу, если близко - добавь удар коленом. Далеко или близко - необходимо знать точно. Удары кулака и ноги идут от головы к телу.

Вот метод победы над противником: изучи форму поверхности земли и следи за ней. Когда кулак в благоприятной позиции, руки должны быть быстрыми. Ноги должны быть легкими (т.е. подвижными); переходы между стойками напоминают кошачью походку. Сердце (сознание) должно быть нейтрально и сосредоточено, глаза собирают главное (т.е. сосредоточены). Когда руки и ноги приходят вместе, я побеждаю. Если приходят только руки, я не могу сделать чудесный трюк. Если приходят руки и ноги, удар подобен вырыванию травы (т.е. совершается легко). Верх бьет в горло, низ бьет в пах. Левый или правый бок остается в центре. Расстояние в десять футов не слишком далеко для удара. Дюйм - не слишком близко.

Когда тело движется, словно стена обрушивается. Когда стопы опускаются на землю, словно дерево вырастает корнями. Когда руки поднимаются, словно пушечное ядро летит прямо вперед. Тело должно быть словно живая змея: когда атакуют голову, отвечает хвост, когда атакуют хвост, отвечает голова, когда атакуют среднюю часть, отвечают и голова, и хвост. Нанося удар вперед, следует остерегаться сзади. Зная, как двигаться вперед, следует знать, как двигаться назад. Сердце движется словно лошадь, плечи движутся со скоростью ветра. Когда тренируешься, кажется, что кто-то находится

перед тобой; когда ведешь поединок, хоть противник и существует, кажется, что его нет. Когда передняя рука поднимается, задняя рука плотно следует за ней, когда передняя нога поднимается, задняя нога плотно следует за ней. Хотя руки перед тобой, не видишь рук. Хотя локти перед грудью, не видишь локтей.

Если видишь брешь, не бей и не наступай. Кулак не должен бить на фальшивый подъём и фальшивое опускание. Когда руки поднимаются, стопы должны опускаться. Сердце должно двигаться первым, а И должен победить противника. Тело атакует противника первым, а шаг должен превосходить шаг противника. Передняя нога словно пересекает, задняя нога словно прилипает. Голова должна приклеиваться вверх, а грудь должна быть обнажена. Поясница должна расти и подниматься, а Даньтянь должен плавно переносить Ци. От макушки до пят должна пронизывать Единая Ци. Если в бою напуган и сердце холодно, не сможешь победить. Если не способен изучить разговор и различить цвет лица, не способен и предупредить намерения противника, а также не способен двинуться первым. Тот, кто двинется первым, - ведущий, тот, кто двинется вторым, - ведомый. Думай только о наступлении и не думай об отступлении.

Три части должны быть ясными, три кончика должны совпадать, четыре окончания должны быть собраны. Понимание трёх центров добавит ещё одну силу, понимание трёх частей добавит ещё одну технику, понимание четырёх окончаний усилит Единую Цзин, понимание Пяти Фаз усилит Единую Ци. Когда понимаешь три части без жадности и без ущербности, подъём, падение, наступление и отступление обретут больше вариаций. Три круга и девять поворотов - в одной позе (т.е. в каждой позе). Всё должно управляться одним сердцем. Используя две Ци (т.е. вдох и выдох) для управления Пятью Фазами, тренируйся всё время, не откладывая на утро и вечер. Скрещивание ног для медитации и удары для отработки форм часто требуют усилий. После того как будет потрачена Гун (Гунфу: энергия и время), всё станет естественным. Это - искренние слова, а не пустой разговор.

*Лян Шоуэй, Ян Цзюньмин. "Синьи-Цюань: анализ боевого духа и тактики"*