

Михайлов Г. Л.



# КУНФУ

## ЭНЕРГЕТИКА СИЛЫ



金鷹拳

ЦИНЬ-НА  
ДИМ-МАК  
ЦЮАНЬ-ЮН

**КУЛАК ЗОЛОТОГО ОРЛА**

Георгий Михайлов

**Кунфу: энергетика силы.  
Кулак золотого орла**

«Издательские решения»

**Михайлов Г. Л.**

Кунфу: энергетика силы. Кулак золотого орла / Г. Л. Михайлов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900892-3

Книга о методологическом фундаменте практики кунфу и его связи с восточной философией, энергетикой и эзотерикой. Расшифровка древнего канона, приведенная в книге, даст читателю ключ к пониманию энергетики кунфу. Также затрагивается тема истории, этики, практики школы и описывается широчайший спектр применения пути кунфу в повседневной жизни. Содержит описание основных технических сегментов системы КУЛАК ЗОЛОТОГО ОРЛА, включая различные методы воздействия на уязвимые точки (Дим Мак).

ISBN 978-5-44-900892-3

© Михайлов Г. Л.  
© Издательские решения

## Содержание

Посвящение	6
Предисловие	7
История цзининцюань	19
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Кунфу: энергетика силы Кулак золотого орла

**Георгий Леванович Михайлов**

© Георгий Леванович Михайлов, 2018

ISBN 978-5-4490-0892-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Эта второе издание книги, которая знакомит вас с системой кунфу (гунфу) «Кулак золотого орла» по линии шифу Сюань Чжаошаня и представляет собой взгляд поколения, получившего компетенцию в кунфу (гунфу) до создания в СССР федераций восточных единоборств. Она содержит историю возникновения системы с многовековой линией преемственности, философию, методологию, космологию, практику, этику школы и тао-лу. В книге представлены и сопровождаются таблицами соответствий основополагающие концепции инь-ян, сань-цай и у-син, также показаны примеры их применения на практике. Приведены система точек пяти элементов зон поражения, использующаяся в дзянь-сюэ шу и дзянь-май пай (дим-мак), и комплексы наработок «железной руки». Книга описывает расшифровку древнего шао-линьского канона. Техники, приведенные в книге, очень опасны в применении, для обучения требуется наличие инструктора – эксперта. Автор и издательство снимают с себя какую бы то ни было ответственность за любые травмы и повреждения, полученные при попытке применения техник, приведенных в этой книге. Книга предназначена только для информационных целей.*

*Спризнанием упорства и духа каждого шага, склоняюсь под ветром, в трудности поиска Пути. Памятью в сердце ученья почивших и ныне живущих Учителей.*

Книга рассказывает о фундаментальных составляющих кунфу (гунфу), без понимания которых постижение этого искусства вряд ли возможно. В книге термин кунфу будет использоваться в оригинальном произношении – гунфу. Техника системы гунфу инцюань предназначена исключительно для самозащиты! Гунфу – это путь самосовершенствования, включающий в себя аспекты боевого искусства, философии, восточной медицины, древней даосской алхимии, медитации, астрологии, оздоровительных практик цигун и дао-инь. Истоки гунфу уходят корнями в глубокую древность. Гунфу и сегодня сохраняет тот древний способ мышления, который дан человеку создателем. Книга описывает традицию гунфу в парадигме традиционной системы гунфу цзининцюань – «Кулак золотого орла». Наряду с историей создания и развития цзининцюань, книга освещает ряд наиболее важных элементов этой системы: философию, методологию и практику совершенствования тела и его движения в пространстве, их взаимосвязь и практику пути – дао-шу. Одной из задач было выделить и подчеркнуть значение этих составляющих и их взаимосвязь. Поэтому эта книга представляет объемный, панорамный вид на гунфу, не претендуя на роль энциклопедического или курсового учебника по боевому искусству. Вместе с тем в ней расставлены «маяки» и даны подсказки для тех, кто однажды решит пройти этот путь.

Невозможно угодить малоопытным новичкам и опытным экспертам одновременно, и поэтому одним может быть много и непонятно, а другим недостаточно, но интересно. Ограниченность рамками объема книги и определила выбор некой корректной, общей для всех тональности и глубины изложения.

## Посвящение

*Достигает цели лишь тогда, когда у него нет другого выбора. Дао дэ цзин*

Книга посвящается **памяти шифу Сюань Чжаошань**. Благодаря его трудам гунфу стало частью моей жизни. Главы книги тай-цзи и цигун содержат большую часть материалов из рукописей шифу, на что в свое время было получено благословение мастера.



На снимке шифу демонстрирует цигун

Хочу отдельно выразить огромную благодарность дочери мастера шимэй Лили и сыну шисюн Владимиру за помощь и материалы, предоставленные для публикации, и за добросердечные консультации при работе над текстом книги. Без их помощи эта книга не могла бы состояться.

## Предисловие

В начале 70-х годов прошлого века «цивилизованный» мир узнал о китайском искусстве гунфу. С тех пор написано немало книг о разных школах и стилях. Читая некоторые из них, создается впечатление, будто искусство гунфу всегда было очень распространенным видом увлечения китайцев. Это далеко от истины, (относительно) массовым явлением гунфу стало во второй половине прошлого века. Это случилось, когда власти КНР вынуждены были реагировать на рост популярности ушу вне Китая, и правительством был дан зеленый свет гунфу в форме спортивных и оздоровительных практик. Гунфу в его чистом виде было и остается очень редким искусством, и число людей, которые действительно им владеют очень мало, как в Китае, так и за его пределами.

Книга посвящена важнейшим составляющим гунфу: философии, методологии и практике. Она рассказывает о системе «Кулак золотого орла» – «цзининцюань», которая в свое время была на вооружении гвардии китайских императоров. «Кулак золотого орла» – настолько большая и объемная система гунфу, что ни одна книга не смогла бы стать исчерпывающим источником информации о ней. Для этого, возможно, не хватило бы и несколько книг. Чтобы затронуть целый ряд важных аспектов этого искусства в рамках одной книги, выбор между широтой и глубиной, естественно, был сделан в пользу широты. Одной из важных задач было показать взаимосвязь философии, методологии и практики гунфу. Методология системы, в свою очередь, базируясь на древних канонах китайской космогонии, с ее помощью формирует образ мышления в практике и упорядочивает процесс занятий. Поэтому, описывая систему, я счел нужным уделить больше внимания ее методологическому подходу и применению в ней законов *инь-ян*, *сань-цай* и *у-син*. Хотелось коснуться всех наиболее важных аспектов системы. Как это удалось, судить не мне. В силу отдельных причин глубина описания тем разная. В одном случае это намеренное решение, в другом сказались ограничения по времени, по этике или по причине рамок объема книги. По целому ряду причин невозможно изложить и объяснить материал с максимальной глубиной его описания. Эта книга, как, наверно, и любая другая, всего лишь определенный срез знаний, ограниченный собственным форматом и объемом. В результате она есть некое общее дитя упомянутых выше ограничений, а также условий ее написания, времени, возможностей, целей и труда автора.

Книга предназначена для тех, кто начинает свой путь в гунфу и хочет лучше понять этот непростой, интересный и очень полезный предмет изучения. Читатели, продвинутые в изучении ушу, также найдут для себя интересную и ранее неизвестную информацию.

Несмотря на то, что изначально термин гунфу имел иное смысловое значение, в последнее время он используется для обозначения китайских боевых искусств. «Кулак золотого орла» – одна из самых жестких и разрушительных систем гунфу. Формирование ее в нынешнем виде происходило в период наиболее широких имперских завоеваний Китая в эпоху династии Цин. Это агрессивное и атакующее гунфу. Но даже в школе, основанной на реальной боевой практике, принципы совершенствования, духовного саморазвития и естественности являются составной частью мировоззрения. Практики цигун и медитация способствуют накоплению энергии, помогают сбалансировать сознание и почувствовать единство микро- и макрокосмоса. Духовному развитию уделяется немало внимания, таким образом, добиваются гармоничного развития личности.

Инцюань обладает целым набором методов упражнений для укрепления и сохранения здоровья и долголетия. Обычно эти аспекты в книгах по боевому искусству опускаются. Данная книга призвана в определенной мере, устранить эти пробелы. В книге уделено внимание цигун, аспектам философии, методологии и этики, без знания и практики которых невозможно гунфу. Также она содержит описание истории системы, ее составных частей, методов упраж-

нений и основополагающих боевых принципов. В ней содержатся иллюстрации нескольких комплексов гунфу и цигун.

Без понимания методологии и практики, основанных на принципах фундаментальных парадигм китайской натурофилософии, продвинуться на пути гунфу сложно. Отсутствие этого понимания есть причина, по которой это искусство до сих пор остается непонятым на условном «западе», где оно, за редким исключением, превратилось, в основном, в комплексы тай-цзы для релаксации либо в гимнастические комплексы спортивного ушу. В Поднебесной с приходом глобализации и «западного» образа жизни также наметилась тенденция превращения ушу в спорт. С одной стороны, это уводит в сторону от настоящего гунфу, что вряд ли можно расценивать положительно, с другой – привлекает множество людей к культуре здорового образа жизни, и это хорошо, но все-таки далеко от истинного понимания гунфу.

В Китае существует более десяти диалектов. В северо-восточных регионах термин тай-цзы могут произносить как тай-чи, а в северо-западных произносят как тай-джи. Впервые основные термины и названия, о которых я услышал, звучали как – чуань-фа, чи-гун, сань-тай, у-чин-чи, тай-чи и т. д. Тем не менее, чтобы не создавать путаницу, по возможности, эти названия в книге будут использоваться на пекинском диалекте: цюань-фа, цигун, тай-цзи, сань-цай, у-син-си и т. д. Несмотря на 35 лет увлечения гунфу, я не являюсь знатоком китайского языка и заранее прошу прощения, если что-то не так с их написанием. В конце книги приложен список рекомендованной литературы.

Я никогда не планировал становиться писателем и не обладаю достаточным количеством времени для написания книги в стиле изящной беллетристики. Условия работы над книгой, при одновременном исполнении обязанностей должности генерального директора инженерной компании, главы семьи и отца трех детей переходного возраста, будучи далеко не идеальными, вряд ли способствовали качественному ее написанию. В связи с этим стиль изложения материала местами может показаться сухим, но для автора более важным является то, что эта книга, вероятно, сможет:

- сохранить память о шифу Сюань Чжаошане,
  - представить цельный, объемный вид гунфу цзининцюань,
  - помочь читателю познакомиться с базой философии, этики, методологии и практики, актуальной для большинства «северных» направлений гунфу.
  - стать подспорьем на пути самосовершенствования для тех, кто и вправду «идет».
- Других целей и ожиданий от издания этой книги нет.

*Михайлов Г. Л.*





### От автора

*В древности люди учились, чтобы совершенствовать себя. Нынче учатся для того, чтобы удивить других. Кун Фу-цзы*

На протяжении двадцатого века в Россию, а позже и в СССР, из приграничных областей Китая официально и неофициально мигрировало немалое количество людей, среди которых были и мастера гунфу. В период восстаний, революций и войн эти люди были вынуждены спасать собственные жизни и жизни членов семьи, немалая часть из них были политэмигрантами. Основными регионами исхода были северные регионы Китая – Манчжурия и Уйгурия. Мне довелось познакомиться и даже подружиться приблизительно с десятком выходцев из этих областей Китая, именно от них я получил первый импульс, который привел меня к моему пути

гунфу. Некоторые из них после развала СССР погибли при странных обстоятельствах. Один из них, возвращаясь из поездки в Китай, умер от отравления, едва его поезд пересек границу. Второй неоднократно и неожиданно был атакован из засад. Третий был застрелен при неясных обстоятельствах. Наверно, у силовых структур КНР могли быть к этим людям свои вопросы, но не хочется думать, что это было сведение неких старых счетов.

В первой половине 90-х годов я несколько лет преподавал гунфу ряду групп учеников в австралийском Сиднее, где также встретил большой круг выходцев из Манчжурии, как русских, так и китайцев. От них я узнал много интересного из жизни северных китайских провинций первой половины двадцатого века. Со временем мне было доверено обучать их молодое поколение.

Первый раз ученики моего наставника предложили мне написать книгу лет десять назад, но по причинам занятости в промышленном бизнесе я был вынужден отказаться от этой мысли. Кроме того, я считал и считаю, что невозможно изучить гунфу по книгам, тем более, если рядом нет мастера. Я понимал также, что эта работа займет немало времени, но, главное, не видел смысла в ее издании. Прошли годы – и смысл появился. Во-первых, захотелось «вернуть свой персональный долг» и отдать дань уважения человеку, посвятившему всю свою жизнь делу гунфу. Благодаря его труду сотни людей получили возможность соприкоснуться с аутентичным духом гунфу великих мастеров. Поэтому эта книга посвящена памяти шифу Сюань Чжаошаня. Во-вторых, ажиотаж, который привлек к ушу слишком много «любопытных зевак и прохожих» в конце прошлого века, потихоньку исчез. Сегодня в ушу приходят люди, в основном имеющие искренний интерес. Книга не носит коммерческий характер, и прибыль от ее издания будет потрачена на благотворительные цели.

Живя далеко и бывая на занятиях «наездами», я общался с шифу меньше многих других учеников. Но мои познания в этике конфуцианства и философии даосизма помогали мне лучше понимать то, что он говорил. Осознавая, что любое знание ограничено, я не решался излагать даже часть этого наследия в книге до тех пор, пока не получил от шифу особое на то благословение. После того как шифу Сюань Чжаошань покинул этот мир, определенный спектр знаний о школе был открыт мною некоторым ученикам (нашего потока), сохранивших свое отношение к этому искусству.

В приложении к данной книге содержится копия рукописи Сюань Чжаошаня о тай-цзи, которая никогда ранее не издавалась. В начале восьмидесятых годов прошлого века Сюань Чжаошань, кроме книги по тай-цзи, написал еще труд по цигун, который наряду с информацией, осмысленной мной за десятилетия дальнейших собственных исследований, практически полностью содержится в главе о цигун.

Автором не ставилась задача написать очередной «учебник —АБВГД-эйку» по технике ушу, хотя технические аспекты включены в книгу. Книга представляет собой взгляд представителя поколения, получившего компетенцию в гунфу до создания различных федераций восточных единоборств в СССР.

В данной книге для иллюстраций были использованы старинные гравюры и рисунки, находящиеся в свободном доступе в интернете, а также материалы и информация, которые были получены лично от Сюань Чжаошаня.

### **Благодарности**

Выражаю благодарность всем моим наставникам на пути самосовершенствования:

*Левану Ивановичу Михайлову*, моему отцу, который прожил каждый свой день достойно и учил меня к этому стремиться.

*Толоконцеву Юрию Анатольевичу*, тренеру по борьбе, учившему меня преодолевать самого себя.

*Тер-Теряну Людвигу Леоновичу*, за добрые напутствия на пути и уроки эффективного стрит-файтинга.

*Саночкину Юрию Михайловичу*, мастеру старинного «семизвездного» метода боя синъицюань, моему названному дяде, посвятившему гунфу каждый день своей жизни.

*Юнус-Али Юнусову*, врачу и костоправу, не знавшему себе равных, за невероятное мастерство, дружбу и наставничество.

*Пак Джун Ву*, патриарху триначального цигун и тай-цзи (Корея), за доброту, непосредственность и наставления.

*Чин Фансену*, главе школы илицюань (Малайзия), за персональные разъяснения тонкостей медитации.

и братьям по гунфу: *Михайлову Гарри*, моему кровному брату, за его гунфу «белого журавля», невероятный талант и доброту.



*Райту Даниелю* из Австралии, за самодостаточность, и преданность гунфу.

*Нармания Ираклию*, президенту ассоциации ММА Грузии, и его брату *Нармания Зурабу* из Цюриха (Швейцария), одним из первых учеников шифу, за консультации в работе над этой книгой.

*Задорову Анатолию*, за то, что с его помощью я познакомился с шифу.

*Пак Анатолию* за дружбу, и беседы по натурофилософии.

Благодарю еще друзей и соратников за мотивацию и поддержку – *Антонова Станислава*, *Косожихина Александра*, *Загайдулина Фарита*,

*Зотова Юрия, Ким Сергея, Пинчук Ивана, Стуруа Нату, Цой Сергея и Шарапина Вячеслава.*

*Специальная благодарность моей жене Людмиле за терпение и огромную помощь в течение времени, которое я посвятил книге.*

### **Идеальная книга (вместо введения)**

*Речь – клевета, молчание – ложь. За пределами речи и молчания есть выход. Чаньская поговорка*

Как показывает история, мастер гунфу в лучшем случае оставлял после себя пару-тройку руководств на нескольких страницах, что по печатному объему не всегда достаточно даже для одной книги. Записки, рисунки и комментарии, не содержали исчерпывающей информации, потому что *наследие по традиции передавалось устным путем*. Мастера не были профессиональными писателями, некоторые из них были грамотны, а некоторые не очень, в любом случае написание книг не являлось их главной целью. Книгу может написать писатель, но, не являясь экспертом в гунфу, вряд ли он создаст труд, который будет существенным в истории боевых искусств. В тоже время работая над первой книгой, невольно вспоминаешь присказку про «первый блин комом», которая подсказывает что нужно удвоить старания.

Гунфу – явление такого порядка, которое невозможно разложить по полкам или изложить логическими методами. Попробуйте написать идеальную книгу по единоборству, которое имеет в своем арсенале всего лишь 50 или 100 действий (как, например, классическая борьба). Разложите все движения и техники по полочкам, и пусть эту книжку прочтут сто новичков. Сколько из них благодаря изучению этой идеальной книги поймут, что такое истинный дух борьбы или сущность броска? Сколько из них благодаря книге смогут принять участие в серьезных турнирах и победить? Ответ очевиден: ни один. Без реальной передачи опыта и практики мысли не материализуются. Найти что-либо новое в книге и обратить эти знания в реальность смогут только люди, обладающие неким практическим опытом. Конечно, если книга содержит это новое. Как же тогда быть с описанием системы гунфу, которая содержит тысячи различных движений и действий и к тому же рождена в другой культурной традиции?

Язык книг слишком беден для передачи традиции гунфу еще и потому, что это личное искусство, и каждый сам должен найти свой путь. Как объяснить новичку, не видевшему воды путь, которым ты сам научился плаванию? Можно ли быть уверенным, что книжка по технике плавания может помочь научиться плавать? Большинство книг отражают лишь ментальную передачу определенного взгляда на какую-то часть или аспект того или иного боевого искусства. И как должна выглядеть и что содержать идеальная книга по гунфу? Возможно ли вообще существование идеальной книги на эту тему?

Идеальная книга предполагает идеального читателя, который вряд ли существует. Для искушенной публики такая книга должна содержать идеальные: количество материала, детализацию, стиль преподнесения материала, количество иллюстраций идеального качества, с идеальными комментариями. А неискушенная публика наверняка будет ожидать от этой книги, чтобы по ней смог научиться «кто угодно, где угодно, когда угодно»! А так как у всех и каждого есть собственные представления о количестве материала, языковой стилистике, иллюстрациях, стиле преподнесения материала, то очевидно, что идеальной книги для широкой публики, даже в силу разности ожиданий, быть просто не может.



### **Гражданское и военное**

Мы живем в поле цивилизованных отношений и гражданского права двадцать первого века. Применение боевых искусств без веских на то оснований – это противозаконное действие. Но, как мы знаем, криминальные элементы общества нарушают законы тогда, когда им это удобно и нужно. Это одна из причин, почему методики изучения и развития боевых навыков передаются в руки проверенных учеников. Криминал проявляет постоянный интерес к боевым искусствам. Поэтому иногда легче притвориться «чайником», чем долго объяснять представителю ОПГ, почему не собираешься их обучать.

Несмотря на то, что увлечение боевым искусством в гражданском обществе может выглядеть как нечто необычное, в жизни бывают времена и моменты, когда нужно спасти свою или чью-либо жизнь. Как сказал поэт: «Не верьте, когда по садам запоют соловьи, у жизни со смертью еще не окончены счета свои». Надо заметить, что изучение боевых искусств, крайне полезно для долголетия и здоровья, в особенности мужского, так как занятия помогают гормональному балансу организма и выработке тестостерона – мужского гормона, который способствует хорошей работе иммунной системы и является основой мужского здоровья. Так гунфу реализует идею не только самозащиты, но и сохранения здоровья.

### **Легенда о генерале Юэ Фэй**

В 1103 году нашей эры в провинции Хэнань, в уезде Тан-инь, жил состоятельный земледelec Юэ – удивительный бесребреник. Все, что у него было, он отдавал нуждающимся. У него были дочери, но в старом Китае девочки в счет не шли, поэтому считалось что детей, то есть мальчиков, у него не было. Но вот, наконец, после того как его жена помолилась подавательнице детей, богине Сунь Шень, у супругов появилась надежда. И действительно, у них родился мальчик. В самый момент его рождения над их домом долго кружил и громко кричал огромный златокрылый орел, а ребенку дали имя Фэй – что означает «летай».



Юэ Фэй рос скромным, послушным мальчиком. Он очень увлекался всеми известными тогда видами боевых искусств и развил в себе огромную физическую силу. Также он усердно изучал историю и всевозможные руководства по военной стратегии. Впоследствии он стал выдающимся полководцем и героем Поднебесной, спасшим страну от завоеваний иноземцами. Генералу Юэ Фэю легенда приписывает появление на свет армейской прикладной техники ближнего боя инчжаоцюань, в результате развития которой, позже, в эпоху династии Цин сформировались:

**стиль – уцжао цзининцюань**, в переводе «**пять когтей золотого орла**» и

**школа – цзининчжао фаньцзымэнь**, в переводе «**коготь золотого орла круговой школы**».

Так с течением веков, сформировалась система **цзининцюань** или сокращенно **инцюань**.

Существует немало легенд, согласно которым Юэ Фэй является родоначальником еще и десятков других известных систем, в частности таких, как юэши санышоуцюань, юэмэньцюань, бафаньцюань, синьицюань, чоцзяо и т. д. Также считается, что генерал Юэ Фэй создал для поддержания силы и здоровья своих воинов комплекс цигун «двенадцать кусков парчи», который за сотни лет его существования трансформировался в «восемь кусков парчи».



### **Легенда о златокрылом орле**

*«Знаки и символы правят миром, а не слово и закон».*

Кун Фу-цзы

Священный златокрылый орел, живущий на Солнце, небесное божество, являлся одним из главных тотемов для северных народов Китая. «Золотой орел» почитался у маньчжур как символ прародин, верности и силы.

По древней легенде, ближайшим стражем Великого Фо, верховного божества, «Господа, смотрящего с высоты» гор Куньлунь, был небесный великий дух Цзинчиняо («Златокрылая птица»). Он был бесконечно предан Великому Фо и служил не за честь, а за совесть и ради верховного божества был готов на все. Однажды, не задумываясь, великий «златокрылый» дух в мгновение расправился с мышью, клеветавшей на Великого Фо. Вследствие чего за необдуманность действия он был выслан из небесного дворца верховного божества на Землю в теле златокрылого беркута.





**Значения слова цзин**



Ученикам школы вместе с посвящением открывают до четырех значений слова цзин. В древности название цзин, кроме значения «золотой», имело и такие смысловые значения, как – изначальный, прежде небесный, магический, целебный.

Это связано еще и с тем, что в древнекитайской алхимии цзин означает изначальную энергию, которая имеет отношение к прежде небесной энергии ци и духу шень. Есть еще несколько значений названия школы, которые открываются ученику после первого посвящения.

### **Историческая справка**

В связи с тем, что искусство «цзининцюань» окончательно сформировались в эпоху династии Цин, для тех, кому это интересно, приведу небольшую историческую справку: Великая империя Цин, по-маньчжурски *Дайцзин гурунь*, или «Золотая империя» (позже *Дайцин гурунь*), считавшая себя наследниками «Золотой Орды», – государство, которое представляло собой созданную и управлявшуюся маньчжурами империю, контролировало много территорий вокруг Китая. Среди них такие страны, как Корея, Вьетнам, Тибет, Бирма, Непал, Уйгурия, Маньчжурия, Монголия и части современной Киргизии, Казахстана, Узбекистана и (ныне российских) Приморья и Тувы. Империя Цин существовала с 1616 по 1912 г. У западных отрогов Тянь-Шаня и восточных границ Памира в конце XX века автор имел возможность обследовать шахты и штольни рудников, в которых представители Цинской империи добывали золото. Мне довелось провести немало времени в этих местах и также свидетельствовать наличие очень высокого уровня знаний и невероятно эффективных навыков китайской медицины у местных жителей. Среди них были и курама – коренные жители Кураминского хребта, а также дунгане и уйгуры, мигрировавшие из Китая, славящиеся в Средней Азии еще и своим поварским искусством. В 1636 году, чтобы снизить напряжение между правящими маньчжурами и ханьцами, слово Цин (Золотой) в названии империи было изменено на слово Цин (Чистый). Таким образом, правящая династия стала зваться Цин, а империя – Дай Цин Гурун (Великая Чистая империя). Но для маньчжур эти два слова – *цин* (чистый) и *цзин* (золотой) – остались синонимами. Будучи привилегированной группой, составлявшей большую часть войск империи, маньчжуры вынужденно широко расселились по территории Китая, образуя национальные кварталы в крупных городах. При падении империи в 1911 году в большинстве из них произошли антиманьчжурские погромы с множеством человеческих жертв, и многие маньчжуры были вынуждены скрывать свое происхождение, а впоследствии были ассимилированы ханьцами. Сегодня маньчжуры в количестве около 10,7 миллионов человек проживают в основном в провинциях Ляонин, Цилинь и Хэйлунцзян, большинство остальных – в провинциях Хэбэй, Ганьсу, Шаньдун и Фуцзянь, Внутренней Монголии, Нинся-Хуэйском и Синьцзян-Уйгурском автономных районах. Часть маньчжуров разбросана, кроме Пекина, по большим и средним городам вроде Тяньцзиня, Шанхая, Сианя, Чэнду, Гуанчжоу и т. д. На северо-востоке Китая в районах проживания маньчжуров созданы семь маньчжурских автономных уездов: Итун, Цинъюань, Синьбинь, Бэньси, Хуаньжэнь, Куаньдянь, Сюань. На севере и востоке провинции Хэбэй расположены маньчжурские автономные уезды Фэннин, Куаньчэн, Цинлун и Вэйчан. В настоящее время маньчжуры практически полностью смешались с ханьцами и стали одним народом, а их язык и письменность находятся на грани исчезновения. Конечно, после свержения, как бывает в таких случаях, на Цинскую династию «повесили всех собак», но факты говорят, что маньчжурская династия Цин расширила Китай до небывалых пределов. Английское название страны Чайна (China) происходит от *Чин*, так на маньчжурском языке звучит *Цин* – название последней императорской династии.



## История цзининцюань

Название системы «Кулак золотого орла» имеет отношение к легенде о златокрылом орле, которая приведена в предыдущей главе. «Золотой» является синонимом слов истинный, драгоценный, изначальный, чистый. **Цзининцюань** (или сокращенно **инцюань**) – это система рукопашного боя, которая уходит корнями в глубь веков. Первые ее истоки надо искать в шаолиньской традиции, где берет начало стиль орла – инчаопай. Его еще называли «орлиный коготь кулака архата» (инчао лоханьцюань), «коготь орла» (инчао), «рука орла» (инсао или иншоу). В XII веке полководцем Юэ Фэем (1103–1142) для обучения офицеров армии был разработана система «108 рук» с использованием техники инчао. Позже систему прозвали «Юэши саньшоу». Согласно преданию, именно она легла в основу школы, которая, в свою очередь, окончательно сформировалась в нынешнем виде в эпоху маньчжурской династии Цин. Таким образом, школа базируется на системе боя, которая зародилась более 850 лет назад в среде военного сословия. Система долгое время была «закрытой» и гражданским лицам не преподавалась. В эпоху династии Цин она использовалась для обучения императорской охраны, элитных гвардейских частей и офицеров. Считается, что это одна из самых древних, но также и одна из самых жестоких и разрушительных систем боя. Неограниченные в средствах императоры привлекали к обучению своей гвардии, являвшейся опорой императорской власти и элитным военным сословием, самых лучших мастеров империи. Гвардию как универсальный спецназ готовили к сражению в любых ситуациях: в лесах, в степи и пустыне, в горах, на воде и на льду. Гвардейцы несли охрану, подавляли восстания, вступали в открытые сражения, штурмовали крепости и здания, брали «языков» и т. д. Они как наиболее боеспособная часть армии должны были отвечать самым высоким требованиям своего времени и быть универсальными воинами. Поэтому, помимо тактических навыков и владения различными видами оружия, в их подготовку входил и многокомпонентный рукопашный бой. Гвардия в рамках инцюань изучала шаолиньцюань как технику кулачного боя, юэ-ши сань-шоу как технику ближнего боя, заломов и контроля, основанных на захватах на базе стиля орла и шуай-цзяо как технику бросков. (*Шуай-цзяо – это борьба, сформировавшаяся на севере Китая на основе монгольской и маньчжурской видов борьбы.*) В этот же период в среде офицеров императорской гвардии родился маньчжурский тайцзицюань стиля У.



### **Ли Куан** (приблизительно 1750–1840)

Монах Ли Куан, живший во второй половине XVIII века, начал изучение ушу с ранних лет и добился определенного мастерства в фаньцзыцюань. Однажды восхищенный качествами инчжао лоханьцюань, он полностью посвятил свою жизнь его изучению. Но его фундаментальные познания фаньцзыцюань с парадигмой вращательных действий оказывали влияние на процессы восприятия, изучения и осваивания инчжаоцюань. В результате этого синергического процесса была выработана новая версия системы, соединившей Юэши санышоу и фаньцзыцюань. Новая версия получила название цзининчжао фаньцзыцюань – «Кулак вращений когтя золотого орла». Вот таким образом около 250 лет назад началось формирование школы «Кулак золотого орла». Учениками Ли Куана и наследниками его опыта стали два монаха – Фа Чэн и Дао Жи.

**Примечание:** *Существуют противоположные версии того, кто первым соединил эти два стиля. По одной из них, это было сделано в XVI веке, а по другой – Ли Куаном в XVIII веке. Но никаких убедительных доказательств ни у одной из версий не имеется.*

### **Сяосянский Лю** (приблизительно 1820–1900)

История развития школы наиболее достоверно известна со времени Лю Шиюна. Лю Шиюн из землячества Сяосян провинции Танбэй (Хэбэй) изучил юэши лянцюань, или иначе *инчжао цинь-на* (технику болевых воздействий с использованием орлиного когтя), у монахов Дао Жи и Фа Чэн. Когда после долгих лет монастырского обучения он приехал в столицу, в боевом искусстве ему просто не оказалось равных. С середины 60-х годов XIX века Лю преподавал императорской гвардии в Пекине. Даже для гвардейцев, охранявших покои императора, его методы обучения зачастую казались излишне жесткими и сложными. Лю Шиюн посвятил изучению боевых искусств всю свою жизнь и обучил много учеников. Он был необычайно мастеровит с длинным шестом, пикой и алебардой, в связи с чем его прозвали Лю «Длинное оружие», но иногда его также звали «Сяосянский» Лю. Во второй половине своей жизни он принял немало вызовов и всегда, даже когда ему было около 70 лет, побеждал своих оппонентов. Он имел добрую репутацию среди людей, что, видимо, было связано с его отзывчивостью и постоянной помощью бедным. К старости он вернулся на родину и преподавал группе учеников. Лю Шиюн считается тем мастером, который первым открыто стал преподавать этот стиль гражданским лицам. Принятыми последователями или учениками внутренней линии (*ней сянь*) Лю Шиюна были Ли Чжэньшэн, Жи Жисю, монахи Жи Де, Су Лю, племянник Лю Дикуан и собственный внук Лю Шиюна – Лю Чэнью.

### **Лю Чэнью** (приблизительно 1855–1930)

Лю Чэнью, внук Лю Шиюна, кроме своего деда, с детства учился еще у своего дяди, мастера Лю Дикуана, тоже ученика «Сяосянского» Лю, а также у ряда других наставников. В детстве Лю Чэнью не отличался большой силой, но был дисциплинирован и терпелив. Ближе к тридцати годам он стал заниматься под руководством деда. Вместе с уроками деда невероятное трудолюбие и упорство помогли ему поправить свое здоровье, развить силу и гибкость. Он всегда без раздумий и отсрочек принимал вызовы от кого угодно и где угодно. Небо наградило его еще и преподавательским талантом. Это доказали его «нэй сянь» – ученики внутренней линии, блестящие мастера: сын Лю Кайвень, племянники Лю Жанву, Жен Жэньвень и Чэнь Цзычжен, позже заслуживший прозвище *Инчжаован*.



### **Жен Женьвень (1882–1966)**

Один из лучших учеников Лю Чэнью, Жен Женьвень, родом из Хэбэя, отличался невероятной искусностью и силой орлиного хвата. О нем известна интересная история. В начале 1930-х годов в старом Шанхае его кандидатуру, рекомендованную «королем орлиного когтя» Чэнь Цзычжэном, рассматривали в ассоциации «Цин у». Им был нужен мастер школы «кулак орла», так как Чэнь Цзычжен был болен и вернулся на родину, и не мог ездить в Шанхай для преподавания. В связи с тем, что Жен Женьвень не обладал такой славой, как Инчжаован, и был практически неизвестен, руководство ассоциации рассчитывало на то, что наймет нового мастера за умеренную плату. Неизвестный в «Цин у» на тот момент Жен Женьвень потребовал себе ту же плату, что была у Чэнь Цзычжена, т.е. сумму, вдвое превышающую среднюю по ассоциации. В связи с этим, несмотря на рекомендации, у руководства «Цин у» появились вопросы. Все пришло к тому, что другие мастера из преподавателей «Цин у» заявили: «Неужели он вдвое лучше каждого из нас, если требует такой оклад. Если так, то пусть попробует это доказать...» Тогда управляющий ассоциацией заявил Жен Женьвеню: «...Ладно, мы будем тебе платить вдвое больше, но только если ты справишься с двумя лучшими инструкторами ассоциации». Жен Женьвень согласился на схватку одновременно с двумя мастерами. Место выбрали на набережной, недалеко от здания ассоциации. Схватка была недолгой и скоро закончилась тем, что оба инструктора, бросивших вызов Жень Женьвеню, были вынуждены искупаться в водах реки Хуан Пу, что протекала рядом. После схватки Жен Женьвень сообщил, что мог бы завершить эту схватку ещё быстрее, но потратил некоторое время, выманивая своих будущих коллег поближе к реке, куда они смогли бы приземлиться без особого ущерба для здоровья.



### **Чэнь Цзычжэн (1878–1933)**

Чэнь Цзычжэн (или Чэнь Джипин) родился в деревне Ли Линжан уезда Сюянь, в провинции Хэбэй. В 1914 году переехал на постоянное жительство в Хэйлунцзян (Маньчжурию). Будучи учеником и племянником Лю Чэнью, он продолжил совершенствование системы, используя все лучшее из освоенного им ранее стилей инчао фаньцзыцюань и техники орлиного захвата из юэши лянцюань. Считается, что в течение своих последних пятнадцати лет он провел детальный анализ системы, в результате которого развил инчао фаньцзыцюань до формы, в которой она находится сегодня. В истории развития инцюань Чэнь Цзычжэн является одной из ключевых фигур. Он снискал славу непобедимого бойца, и прозвище *Инчаован* – «король орлиного когтя». Сохранилось немало деталей его биографии.



### **В ассоциации «Цин у»**

В 1909 году в Шанхае известнейшим мастером Хо Юаньцзя была основана ассоциация боевых искусств «Цин у» («Чин ву»). Приглашенные мастера инцюань сыграли заметную роль в развитии и распространении этого первого всекитайского и «интершкольного» общества в Шанхае, и достаточно быстро по многим провинциям Поднебесной стали открываться ее филиалы. «Цин у» была уникальной ассоциацией, именно это общество призвало впервые объединиться все школы гунфу, что до этого казалось немыслимым. Уже в 1915 Чэнь Цзычжэн был приглашен в ассоциацию для преподавания. Незадолго до этого он переехал из разорен-



ной войнами и революциями провинции Хэбэй в относительно сытый и богатый и развивающийся Хэйлунцзян. Здесь он продолжал совершенствовать свое мастерство и обучать «кулаку орла» в местном филиале ассоциации, открытой при технологическом институте. Тем временем «Цин у» становится очень успешным, и ассоциации требуются новые мастера для работы в филиалах ассоциации. В ассоциацию по рекомендации Чэнь Цзычжэна приглашаются преподавать и другие мастера инцюань – ученики Лю Ченью. В 1919 году Чэнь Цзычжэн становится заместителем председателя центральной ассоциации «Цин у». С ростом географии и количества филиалов ассоциации Чэнь Цзычжэн много и постоянно выезжает в командировки в различные регионы страны с целью преподавания инцюань и распространения гунфу.

Надо заметить, что не все местные мастера приветствовали такое распространение пришедшей школы, устраивали всяческие провокации, вызывая старших учеников Чэнь Цзычжэна на поединки. Результаты этих поединков вызвали еще больший интерес к системе, и стали одной из причин ее распространения в регионы, где о ней раньше только слышали. С 1921 по 1924 он принимает активное участие в открытии новых филиалов в Гонконге, Сингапуре и Ханькоу.



Общеизвестно, что в свое время легендарный северянин Хо Юаньцзя многими считался бойцом №1 в Поднебесной. О нем и ассоциации «Цин у» в наше время снято немало художественных фильмов («Кулак ярости» 1971, «Легенда о бойце» 1982, «Яростный кулак» 1995, «Неустршимый» 2006, и др.). Когда Хо Юаньцзя (по слухам отравленный японцами) умер, Чэнь Цзычжэну было чуть больше тридцати лет. Его жизнь сложилась в чем-то похожей на судьбу Хо Юаньцзя. Они оба представляли северо-восток Китая. Чэнь Цзычжэн тоже, несмотря на молодой возраст, участвовал в боксерском восстании 1901 года. *(Тут следует добавить, что это восстание в итоге было скомпрометировано примкнувшими головорезами, бандитами различных мастей и маргиналами от ушу, целью которых были в первую очередь грабежи. Убивая женщин, детей и стариков, вместе с тем, не забывая о грабежах, они полностью дискредитировали восстание.)* Чэнь, так же как и Хо Юаньцзя в свое время, был в жесткой оппозиции с японскими захватчиками. После смерти своего старшего коллеги он как будто принял эстафету нести бремя лучшего бойца Поднебесной. Инчаован также принимал вызовы от заезжих японских, европейских и американских чемпионов. Чаще всего ему предлагали бои по невыгодным для него правилам. Но каждый раз он выходил победителем.

В 1919 году в Шанхае, в возрасте 37 лет, он в бою по ограниченным для него правилам побеждает американского бойца. В следующем бою с японцем, опять с ограничениями, он выигрывает бой броском. А в 1922 году в бою с ограничениями для ног, заломов и бросков, он в первом же раунде нокаутировал британского боксера, за что ему преподнесли в качестве

приза клинок с выгравированной надписью «Король китайского ушу». Говорили, что когда ему перевалило за 35 лет, для победы ему хватало всего лишь двух-трех движений. В конце 1931 года он покидает Маньчжурию, только что оккупированную японцами, у которых могли быть к нему старые счеты, и возвращается в родную деревню. Он не желал, чтобы из-за его отношений с оккупантами страдали родственники и друзья. Его опасения были обоснованными. (Было немало случаев, когда японские каратели разрушали дома неугодных, а остальных жителей: стариков, женщин и детей – сбрасывали в реку.) Другой из причин было то, что он стал чувствовать себя плохо. Говорят, что он не мог принять развал страны, тосковал по старому Китаю и заливал тоску вином. К глубокому горю всего сообщества мастеров гунфу, вскоре после возвращения, в июле 1933 года, он умирает странной смертью в относительно молодом возрасте, хотя официально было объявлено, что это был рак желудка. Существует также версия, что мастер был отравлен японцами, и еще одна, что его отравил один из шанхайских кланов, не простивших Инчжаовану поражения своих бойцов. Наверно, подобных похоронных процессий Китай еще не видел. Как рассказывал шифу Сюань Чжаошань, проводить «Короля орлиных когтей» в последний путь и почтить его память прибыла большая представительская делегация «Цин у», несколько десятков выдающихся мастеров и инструкторов гунфу из разных школ и несколько сотен учеников, знакомых и почитателей его таланта. В гостиницах и ресторанах не хватало мест для всех приехавших, поэтому поминки пришлось максимально растянуть. Сюань Чжаошань рассказывал, что местные полицейские на это время благополучно взяли отпуск, так как никто в городе не мог и помышлять о грабежах, кражах или хулиганстве. Кроме славы непобедимого бойца, Чэнь Цзычжэн снискал славу выдающегося учителя гунфу. Он вошел в число «Четырех величайших учителей цюань-шу» в истории ассоциации «Цин у». Таким образом, он внес свой вклад не только в развитие системы инцюань, но и в развитие ассоциации, ее филиалов и распространения инцюань по всему Китаю и за его пределами. После себя Чэнь Цзычжэн оставил немало достойных учеников, которые продолжали распространять «кулак орла» как в ассоциации, так и вне ее, среди них были Чэнь Гоцин, Ху Гуанвень, Ю Шукон, Гуо Ченьяо, Ван Бинжен и др.



**Чэнь Цзычжен. Харбин. 1921г.**

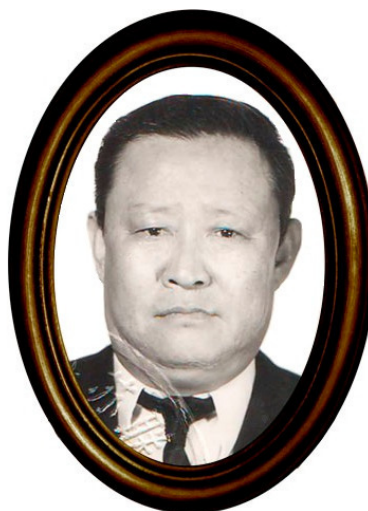


### **Ху Гуанвень (1896–1958)**

Преданный последователь Чэнь Цзычжэна с 1915 года, Ху Гуанвень (представлена копия рисунка с выцветшего старого фото) посвящал гунфу все свое свободное время. Он считал, что занятия на свежем воздухе лучше, чем в любых залах, и уделял большое внимание силе торса и рук. К середине 30-х годов он стал одним из ведущих мастеров Хэйлунцзянского филиала шанхайской ассоциации «Цин у», где преподавал стиль учжао цзининцюань. В 1934 году по ходатайству родителей и настойчивому желанию самого мальчика, он принял в ученики юного Сюань Чжаошаня. В течение шести лет он последовательно обучал юного ученика искусству цзининцюань и шаолиньцюань. Ху Гуанвень, отличался добротой и внимательностью, тем не менее, в то же время был достаточно строг к нарушениям дисциплины и этики поведения. Также он постоянно требовал осмысленности работы в упражнениях.



### **Сюань Чжаошань (1922–2000)**



Шифу Сюань Чжаошань посвятил гунфу всю свою жизнь. Вместе с изучением цзининц-юань и шаолиньцюань он проявлял интерес к изучению тай-цзи и некоторых других систем. После обучения у Ху Гуаньвэня, с конца 1942 Сюань Чжаошань продолжил учебу у монаха Чень Шигу, который присвоил ему прозвище «сяо хэшан» (маленький монах). Чень Шигу обучал Сюань Чжаошаня особенностям ведения поединка, в разных боевых стилях включая тай-цзи. По воспоминаниям сына Владимира, престарелый человек, похожий на монаха, еще в 1958 году навещал Сюань Чжаошаня в его доме в Харбине, где они проводили немало времени в частных беседах о гунфу за чаем. С помощью Чень Шигу Сюань Чжаошань расширил свои знания по системам цигун, тай-цзы и преуспел в понимании дьянь-сюэ шу. В 1959 году Сюань Чжаошань эмигрировал в СССР, где передал свои знания советской молодежи. От шифу нам была передана этика и принципы поведения ассоциации «Цин у», принятые в свое время мастерами десятков лучших школ гунфу Китая.

#### **Три ценности ассоциации «Цин у»:**



- Мудрость – мудрого не обманешь.
- Доброжелательность – доброжелательный не знает беспокойства.
- Смелость – смелый человек не имеет страха.

#### **Десять моральных принципов «Цин у»:**

1. **Человек:** уважение к совершенству посредством нравственных, интеллектуальных и физических упражнений.

2. **Характер:** самоуважение и уважение к другим на основе справедливости и честности.

3. **Заботливость:** человечность и равенство через честность и откровенность.

4. **Слова и дела:** о деловой способности судят по словам и по делам.

5. **Доверие:** исполнять каждое обязательство и выполнять каждое обещание.

6. **Пунктуальность:** быть пунктуальным, без исключений.

7. **Справедливость:** беспристрастно поддерживать справедливость.

8. **Служение:** служить с честью.

9. **Благополучие:** отдавать, а не брать.

10. **Богатство:** любить других, как любишь себя и своих братьев.

### **Наставления, применявшиеся шифу Сюань Чжаошань:**

Приходишь учиться – учись.

Найти хорошего учителя нелегко, а ученика еще труднее.

Недуховных и неверующих учить неправильно.

Сначала уважительность и ритуал, потом остальное.

Упражняться нужно осторожно.

Заниматься нужно регулярно.

Капля воды и камень пробивает. (О наработке гун)

Выращивая дерево, оберегай корень. (Инь-ян)

Все показать – значит, ничего не показать.

Маленькие вещи (детали) могут быть важны.

Во всем надо искать равновесие.

Прекращать занятия после появления испарины на лбу.

Все просто: мало занимаешься – мало получаешь, много занимаешься – много получаешь.

Нет фундамента – нет ушу.

Нет (работы) ног – трудно победить.

Куда идешь, туда и бьешь.

Скорость ударов должна быть подобна граду.

Больше внимания (не стойке, а шагу).

Один шаг – один удар (ногой).

Наступаем – бьем (ногой), отступаем – бьем (ногой).

Без тренировки ног не будет хороших результатов.

Нет орлиного взгляда – нет инцюань.

Руки скрещены, уже не убежишь (про цинь-на).

После занятий прогуляйся и на полчаса закрой «все ворота» (не принимай пищу, не болтай, не купайся и т.д.)

При сменах сезонов в упражнениях, в пище и в поведении соблюдай принципы у-син и инь-ян.

Одно хорошо понятое тао-лу лучше ста недоученных.

Ци накапливается естественно, как в кувшине, снизу вверх.

Гунфу – это объединение руки, тела, взгляда, передвижения и метода (шоу, шень, ян, бу, фа). Без одного (из перечисленных) нельзя (у ча и, пу фа и).

Не важно, что молод или стар, постигнешь – и станешь мастером.

**Каллиграфия из рукописи Сюань Чжаошаня 1982 года, с экслибрисом (именной печатью).**

## 著者介绍

袁肇珊

1922年9月19日出生

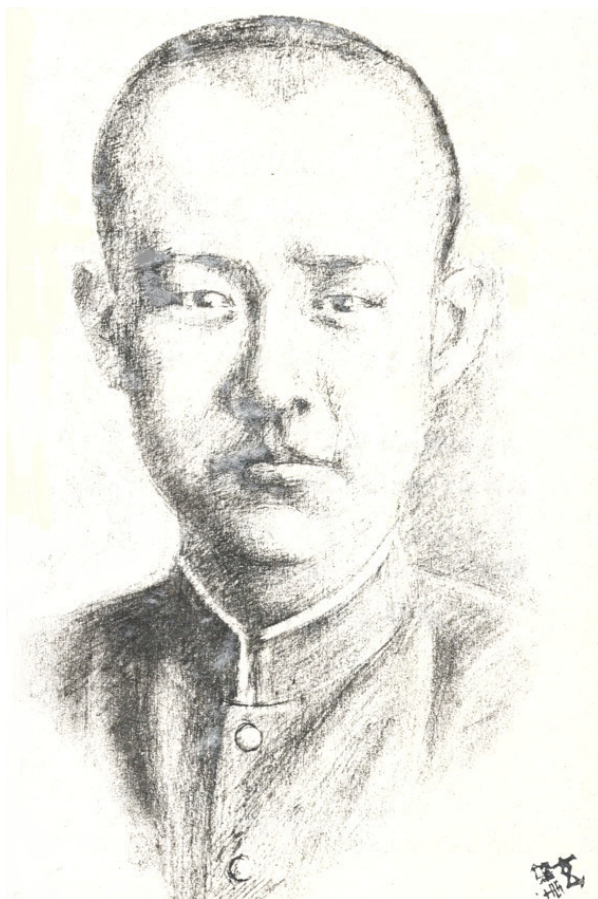
幼年在哈尔滨市道外桃花巷内习上海精武体育会授师胡把士(胡荫文)字练少林奇拳法1934年入徒出师1939年冬继又事师桓来寺学习太极拳及五禽戏老师傅陈士古老人家(教师教小和尚)专门学习各家门派解

本人对于拳法研究少有明了1959年出国后侨居在鲁吉英和国牙比利斯市二十餘年经一般少年特請教授少林金鹰拳筆者本意意欲表出来但独不起「当代武壇」编者力邀一时口快答应撰此書謹此向一般爱好拳法者致歉---

1982年6月1日

寓於家中





Сяо Хэшан (маленький монах)

Сюань Чжаошань родом из северо-восточной провинции Китая Хэйлунцзян. Родился 19 сентября 1922 года в семье дворян (мандаринов), по вероисповеданию христианин. С его слов в Китае в его время жили около 60 миллионов христиан разных конфессий (сегодня по последним данным около 130 миллионов). В тяжелое время разрухи, после революции и целого ряда гражданских войн и восстаний, грабежей и раскулачиваний его отцу удалось организовать небольшое предприятие по производству соевых продуктов в своем родовом поместье в предместьях Хулунчэна. Детство Чжаошаня прошло в районе Дао Вай уезда Тао Хуа (пригород на юго-востоке Харбина). В то время Дао Вай начал развиваться как промышленный район, в него устремились десятки тысяч людей, желающих найти работу на новом месте, и район стал активно заселяться. Мальчишки делили районы на кварталы и считали их своей территорией, чужаков не пускали, часто случались одиночные потасовки и массовые драки.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.