

Интервью с господином Фэн Чжицяном, экспертом чэньского тайцзицюань из Пекина

Автор: Ярек Шиманьский, 2000-2003

Перевод на русский: Березнюк С.Л.

Оформление: Борисова Н.С.

Краткая биография господина Фэн Чжицяна

базируется на статье Пань Хочэна, опубликованной
в журнале «Хунъюань тайцзи» N1/99



Господин Фэн Чжицян родился в 1928 году. Его семья происходила из уезда Шулу провинции Хэбэй. Его прадед был знаменитым мастером боевых искусств, сдавшим экзамены на военный чин и получившим звание *уцзюй* в годы правления династии Цин (1644-1911). Хотя отец Фэна и не занимался боевыми искусствами, один из родственников - **Ван Юнькай** - был искусен в шаолиньских методах, и когда Фэну исполнилось восемь лет, то Ван начал обучать его *тунцзы гун* (упражнения на гибкость), столбовому стоянию, комплексу «*Ицзиньцзин*» (набор изометрических упражнений). Фэн не только учился очень быстро, но и унаследовал силу прадеда, и в 12 лет был способен пронести камень в 200 кг весом вокруг двора (это традиционно называется «Сила покоряет четверо врат» - *ли ша сы мэнь*). Он любил подраться и не раз преподавал урок окрестным хулиганам. Так как Фэн из-за своих больших глаз был похож на тигра, то его часто называли «Большеглазый тигр» (*Даянь ху*).

В 12 лет Фэн был отослан к родственникам в Бэйпин (нынешний Пекин) чтобы обучиться ремонту электроприборов. Одним из его тамошних соседей оказался эксперт *тунбэйцюань* (а также специалист в искусстве ударов по точкам и «искусстве легкости» - *цингун*) из знаменитого уезда Цанчжоу провинции Хэбэй - **Хань Сяофэн**. Под руководством Ханя Фэн обучался четыре года, изучал не только *тунбэйцюань*, но и «ладонь пурпурного песка» (метод закалки рук), бил ногами по деревянным столбам и руками - по мешкам с песком. Фэн был способен одним ударом руки сломать пять кирпичей.

В конце 1940-х в Пекине было два очень знаменитых мастера боевых искусств. Первым был **Ху Яочжэнь** из провинции Шаньси, носивший прозвище «Один палец сотрясающий небо и землю» (*Даньчжи чжэнь цяньюнь*), знаток не только боевых искусств, но и традиционной китайской медицины, а также даосских методов самосовершенствования. Вторым был **Чэнь Факэ**, представитель 17-го поколения

мастеров тайцзицюань семьи Чэнь. В двадцатилетнем возрасте Фэн Чжицян при посредничестве одного из братьев по учебе (который был из того же города, что и Ху Яочжэнь) познакомился с Ху Яочжэнем. Ху покритиковал методы тренировки Фэна, заявив, что те «разрушают его тело». Чтобы дать Фэну лучше понять что он имеет в виду, Ху попросил Фэна ударить его. Несмотря на приложение всей силы, Фэн был легко побежден Ху, который использовал против него всего лишь один палец. В результате Фэн попросился к Ху в ученики и начал изучать у него «внутренние стили». Под руководством Ху Фэн изучал синьилуохэцюань, вначале учась методам собирания ци, методам вскармливания ци, тренировке и и ци, стоянию в саньтиши, методам работы с дантянь, «Кулаку пяти первостихий», «12 формам», «24 рукам».

Ху Яочжэнь



Ху Яочжэнь (1879-1973). Родом из Юйцы провинции Шаньси; знаменитый специалист в области боевых искусств, цигун и традиционной китайской медицины. Закончил медицинское училище в провинции Шаньси; обучался у многих мастеров боевых искусств, специалистов в области буддийской и даосской медитации, традиционной китайской медицины; получил буддийскую и даосскую секретные передачи, на базе собственного опыта в медицине и боевых искусствах создал «Цигун покоя и движения Ху Яочжэня». В 1942 году основал в Тайюани Институт гошу провинции Шаньси и стал его президентом. Автор ряда книг: «Цигун и сохранение здоровья», «Цигун», «Игра пяти животных Хуа То» и др. Согласно Фэн Чжицяну, Ху Яочжэнь изучал синьицюань у Ван Фуюаня (ученик Лю Циланя) и его ученика Пэн Тинцзюаня, что классифицирует стиль Ху как хэбэйский синьицюань.

Необходимо отметить, что те из занимающихся в линии Ван Фуюаня, кто живет в Юйцы в провинции Шаньси, называют свое искусство синьицюань (кулак сердца и воли), хотя в других местах оно известно как синьицюань (кулак формы и воли), и его не надо путать с исходным синьи семьи Дай или с хэнаньской мусульманской ветвью. (ЯШ)

После двух лет усердных тренировок под руководством Ху Яочжэня внутреннее мастерство Фэн Чжицяна достигло высокого уровня - не только открылся круг Большого Небесного Круговорота и Три Дантяня, но и стал свободно циркулировать по телу небольшой шарик ци, развились Пять Луков, и его тело стало наполненным упругой энергией. Ху Яочжэнь осознал, что его ученик - не просто прирожденный талант боевых искусств, но и человек, который может в будущем обобщить и поднять на высший уровень развития изученные искусства и создать собственный стиль. Ху решил, что Фэн должен также изучить и другие боевые

искусства, а не ограничиваться одним стилем. Поэтому он представил Фэна своему хорошему другу Чэнь Факэ, специалисту в тайцзицюань семьи Чэнь. Ху посоветовал, чтобы Фэн учился у Чэня, в то же время продолжая изучение внутренних методов **синь**. Потому с этого времени Фэн стал заниматься еще усерднее, чем раньше, вставал в 4 утра и занимался до 11 семь часов подряд. Он тренировал как **синь**, так и **тайцзи**, как внутренние, так и внешние методы, в статике и в движении, одиночные формы и последовательности движений, а также *туйшоу*. За восемь лет (с 1950 по 1957) Чэнь Факэ исправлял комплекс Фэна восемь раз, в результате чего Фэн смог понять его внутренний смысл и истинные методы практики.

Чэнь Факэ



Чэнь Факэ (1887-1957) - представитель семнадцатого поколения семьи Чэнь, знаменитый мастер тайцзицюань семьи Чэнь, правнук Чэнь Чансина. Чэнь прославился на родине за победы в *лэйти* (поединках на помостах) уездного масштаба и за победы, одержанные безоружным над вооруженными копьями и мечами противниками (после чего он отказался от поста, который ему предложил местный правитель Хань Фуцзюй). В 1929 году по рекомендации Чэнь Чжаопи Чэнь Факэ покинул Чэньцзягоу и отправился в Бэйпин (нынешний Пекин) преподавать тайцзицюань.

Будучи очень скромным он часто говорил о себе «Ничего хорошего», и поэтому был известен в Пекине как «Чэнь Ничего хорошего» (Чэнь Бучжун). Его не раз вызывали на бой мастера боевых искусств, и он побеждал их в очень возвышенном стиле, никого не травмируя. В преподавании выделял *удэ* («боевую добродетель»). В конце жизни создал **новый каркас (синь цзя) тайцзицюань семьи Чэнь**, добавив к **старому каркасу (лао цзя)** ряд новых движений и выражая усилие обматывания нитью (*чаньсы цзин*) в более очевидной манере.

У Чэня было много учеников, в том числе Лэй Муни, Тянь Сючэнь, Фэн Чжицян, Хун Цзюньшэн, Ли Цзиньбу, Шэнь Цзячжэнь, Гу Люсинь. Шэнь Цзячжэнь и Гу Люсинь написали книгу под названием «Тайцзицюань семьи Чэнь», опубликованную в 1963 году. Рисунки и объяснения первого и второго комплексов семьи Чэнь основываются на фотографиях и движениях Чэнь Факэ и его сына Чэнь Чжаокуя и представляют стиль в том виде, в каком он преподавался Чэнь Факэ на склоне лет.

В 1953 году было основано Столичное общество по исследованию боевых искусств, в котором Чэнь Факэ стал президентом, а Ху Яочжэнь - вице-президентом. Фэн

Чжицян ходил туда ежедневно, сначала помогая своим учителям, а затем прося о науке и указаниях. Так он стал партнером по отработке у Чэнь Чжаокуя (сына Чэнь Факэ). Большинство учеников Чэнь Факэ боялись заниматься с Чэнь Факэ *туйшоу* из-за причиняемой при этом боли, но Фэн Чжицян считал это наилучшим способом приобрести истинное мастерство. Так как собратья Фэна по учёбе предоставляли это «удовольствие» ему, то в последние годы жизни Чэнь Факэ именно Фэн Чжицян обычно имел дело с теми, кто приходил «скрестить руки».

В своем письме к Вань Вэньдэ из Шанхая Чэнь Чжаокуй написал: "У меня есть старший брат по учёбе, его зовут Фэн Чжицян, он чрезвычайно умен, а его мастерство - лучшее среди всех собратьев".

В тридцатилетнем возрасте Фэн был опытен как в **синъи**, так и в **тайцзи**, и стал очень известен в пекинских кругах любителей ушу.

После кончины Чэнь Факэ в 1957 году Фэн Чжицян, несмотря на свою занятость на фабрике по производству электрооборудования, продолжал поддерживать контакты со своими братьями по обучению, и сформулировал несколько простых правил для преподавателей боевых искусств: «Во-первых, не создавайте проблем; во-вторых, не деритесь; в-третьих, если кто-нибудь придет и вызовет вас на бой, то дело с ним буду иметь я (то есть Фэн Чжицян)». Не раз случалось, что Фэна или кого-либо из его братьев вызывали, и дело с вызывавшим имел Фэн. Однажды один мастер цигун решил сравнить с Фэном свое мастерство в *бигу* (воздержании от пищи). По условию, нужно было просидеть в медитации три дня, при этом разрешалось потреблять только воду. Три дня спустя Фэн, как обычно, пошел тренироваться с 19-килограммовым стальным прутом, в то время как мастер цигун еле мог ходить!

Фэн был в очень хороших отношениях с сыном Чэнь Факэ - Чэнь Чжаокуем. Перед смертью Чэнь Факэ попросил Фэна позаботиться о Чэнь Чжаокуе. Фэн часто тренировался вместе с Чэнь Чжаокуем, заботился о нем и защищал его. Когда в 1981 году Чжаокуй скончался в возрасте 53 лет, Фэн был очень опечален и часто упрекал себя в том, что плохо заботился о своем собрате по боевым искусствам.

Фэн Чжицян в Чэньцзягоу в 1979

Сидят (слева направо):

Фэн Чжицян (2-й), Чэнь Лицин (3-й;
эксперт по малому каркасу семьи Чэнь);
"четыре тигра" стоят (справа налево):
Чэнь Сяован (2-й), Чжу Тянциай (3-й), Ван
Сиань (5-й), Чэнь Чжэнлэй (7-й).



Чэньцзягоу - это место, откуда родом **тайцзицюань семьи Чэнь**. В каждом поколении семьи были свои мастера, наиболее искусным из представителей 17-го поколения был Чэнь Факэ. Однако так как после переезда в Пекин Чэнь Факэ стал жить в столице, то центром **тайцзицюань семьи Чэнь** стал Пекин. После завершения Культурной революции (1966-1976) Чжан Вэйчжэнь - секретарь Чэньцзягоуского парткома КПК - написал письмо Фэн Чжицяну, прося того прибыть в Чэньцзягоу для преподавания тайцзицюань. Фэн Чжицян посещал Чэньцзягоу три раза, преподавая тайцзицюань представителям 19-го поколения. Многие занимающиеся тайцзицюань из числа представителей семьи Чэнь также приезжали из Чэньцзягоу в Пекин, чтобы углубить свои знания под руководством Фэна. Эта часть истории **тайцзицюань семьи Чэнь** навсегда останется в хрониках.

В 1981 году один друг, работавший в Пекинском Институте физкультуры, попросил Фэн Чжицяна повстречаться с одним зарубежным экспертом по боевым искусствам. Этот иностранец, искусный во многих китайских и зарубежных видах боевых искусств, прибыл в Китай чтобы повидать мастеров боевых искусств, и хотя Инфизкульт помог ему встретиться со многими экспертами, он все еще не был удовлетворен и попросил организовать ему встречу с Фэн Чжицяном. Фэн попросил иностранца продемонстрировать свое боевое искусство, и обнаружил, что хотя верхняя часть тела этого человека была очень сильна, но низ не был укоренён. Фэн предложил иностранцу ударить его, и используя метод "показать вверх и атаковать вниз" (также называемый "ведение в пустоту") толкнул противника так, что тот взлетел на стену. Так как иностранец не понял, что с ним произошло, и обнаружил, что он не травмирован, то он попросил повторения и был побежден вновь. После этого иностранец был полон уважения к мастерству Фэна и начал изучать тайцзицюань.

В 1981 году Фэн Чжицян ушел на пенсию и в 1983 стал президентом основанной в том же году Пекинской ассоциации по исследованию тайцзицюань семьи Чэнь. С 1981 года Фэн Чжицяна не раз приглашали на различные соревнования в Китае, а в 1984 году его впервые пригласили за границу - в Японию - для преподавания тайцзицюань семьи Чэнь. Позднее Фэн также посетил Мексику, США, Сингапур, Данию, Нидерланды, Францию и Гонконг. Чаще всего Фэн посещал Японию. Среди его учеников были не только любители тайцзицюань, но и эксперты по каратэ, дзюдо и айкидо. Много раз его вызывали местные занимающиеся боевыми искусствами, и всегда проникались уважением. Аналогичные ситуации случались в 1986 году в США и в 1988 в Сингапуре.

Фэн Чжицяна много раз приглашали переехать за границу и преподавать тайцзицюань, но он всегда отказывался, говоря: "Мои корни - в Китае".

Он выпустил много книг, видеокассет и видеодисков по тайцзицюань семьи Чэнь, в том числе «Прикладное применение тайцзицюань», «Сущность тайцзицюань семьи Чэнь», "Метод хуньюань в тайцзицюань», «Методика обматывания шелком в тайцзицюань семьи Чэнь», «24 локтя тайцзицюань семьи Чэнь», «Методы циньна в

тайцзицюань семьи Чэнь», «Синьи хуньюань тайцзицюань семьи Чэнь» и многие другие.

Фэн Чжицян часто говорит: «Мое величайшее желание - дать культуре тайцзицюань возможность из Китая помочь человечеству!»

Мастер Фэн Чжицян ушел из жизни 5 мая 2012 года. Традицию Хуньюань Тайцзицюань продолжают ученики по всему миру. [прим.ред.]



Интервью

В начале марта этого года я посетил господина Фэн Чжицяна у него дома в Пекине. Из-за ужасных пробок на дорогах я добрался до его дома очень поздно, и у нас не было много времени для разговора. Так как он и его семья боялись, что я не смогу найти нужного места, дочь господина Фэна вышла встретить меня, а затем и сам господин Фэн вышел поздороваться, и мы все вместе вернулись к нему. Господин Фэн был очень дружелюбен, энергичен, часто шутил (он посетовал на то, как плохо быть маленького роста, потому что "высоким легко доставать вещи, которые лежат на высокой полке..."), говорил открыто. Он ответил на все заданные мною вопросы, и можно только сожалеть, что времени было так мало...

Вопросы для интервью были присланы теми, кто подписан на рассылку об обновлениях моего сайта, а также членами интернетовских списков рассылки.



Ярек Шиманьский: Господин Фэн, известно, что в молодости вы изучали шаолиньские методы столбового стояния. Как бы вы их сравнили с практикой нэйцзя?

Г-н Фэн Чжицян: Да, я изучал и тренировал столбовое стояние шаолиньской школы. Основная разница между ним и методами нэйцзя заключается в том, что в нэйцзя гораздо большее внимание уделяется расслаблению. Поэтому я думаю, что есть основание для деления боевых искусств на «внешнюю семью» и «внутреннюю семью». Это также связано с

методами использования *ци*: во «внешней семье» для ведения *ци* используют физическую силу (*ли*), в то время как во «внутренней семье» для этого используют волю (*и*). В любом случае мне пришлось отказаться от всех моих внешних методов тренировки когда я начал заниматься нэйцзя.

ЯШ: Что такое *ци*?

Г-н Фэн: *Ци* - это разновидность движущей силы (*дун ли*). К примеру, в терминах *ци* можно объяснять движение крови. Во внутренних стилях говорят:

«Тренируй волю, а не *ци*»,

«Когда используешь волю - твои каналы не будут блокированы»,

«Тренируй *ци*, а не физическую силу; если тренировать физическую силу - она легко будет сломана»,

«Воля должна быть сфокусирована на духе, а не на *ци*; если она фокусируется на *ци*, то *ци* будет застаиваться».

Есть также и другое высказывание:

«Приходит воля - приходит и *ци*».

Однако нужно развить *ци* чтобы достичь этого уровня. *Ци* приходит из пищи, из дыхания, а также дается нам родителями и сохраняется в теле как «изначальное *ци*» (*юань ци*).

ЯШ: Вы известны как эксперт по тайцзицюань семьи Чэнь, но вы также изучали люхэсиньцюань. Не могли бы вы рассказать о вашем изучении этого стиля?

Г-н Фэн: Мой учитель *синьцюань* - Ху Яочжэнь - был из Юйцы провинции Шаньси. Его стиль принадлежал к линии Ван Фуюаня и Пэн Тинцзюаня. Я учился под руководством Ху девять лет. Ху Яочжэнь уделял огромное внимание упражнениям столбового стояния. Я изучил у него много статических методов, не только *саньтиши*, но также *баочжуан*, *хэчжуан*, *пинчжуан* и другие. Каждый метод нужно было практиковать по три года, и хотя внешняя форма практически не менялась, изменялась воля. Учитель преподавал разные виды воли разным ученикам, это было очень индивидуально, и воля менялась в зависимости от уровня занимающегося.

ЯШ: Было ли это подобно *ицюань*?

Г-н Фэн: Я не слишком хорошо знаком с *ицюань*, чтобы сравнивать методы. Ху Яочжэнь не преподавал методов стояния, в которых ладони были бы повернуты наружу, так как по его мнению это вело бы к утеканию *ци* наружу.

ЯШ: Связано ли *ци* с *даньтянь*?

Г-н Фэн: *Даньтянь* тесно связан с движениями поясницы. В малом масштабе это - центр тела, точка между пупком и *минмэнь*, откуда зарождается *ци*. В большом масштабе он покрывает все тело. Чтобы развить *даньтянь*, нужно начинать со статических упражнений, концентрировать и возвращать *ци* - поначалу фокусируя волю в центре тела. Как только *ци* оказывается в теле в изобилии, начинает ощущаться тепло и движение внутри. После этого необходимо использовать дыхание с помощью *даньтянь*, чтобы вызвать внешнее движение тела внутренним движением. Когда Воля и *Ци* скоординированы, то *даньтянь* вращается и *ци* свободно течет по всему телу. Все части тела движутся по округлым траекториям. Это - *хуньюань*.



ЯШ: Похоже, что «*хуньюань*» - очень важная идея, раз вы решили добавить это слово в название своей системы...

Г-н Фэн: Небо и Земля постоянно вращаются, звезды, Солнце, все небесные тела вращаются и поворачиваются. Это круговое скоординированное движение и называется «*хуньюань*». Это движение также должно быть отражено в практике боевых искусств. Я изучил много боевых искусств и прошел очень кривым путем

прежде, чем понял суть искусств *нэйцзя*. Я хочу показать остальным людям прямой путь к достижению высшего мастерства. Поэтому я подчеркиваю «хуньюань» и функцию *синь* (ума и воли).

ЯШ: Полезно ли движение *даньтянь* в бою?

Г-н Фэн: Тело движется как единое целое именно благодаря движению *даньтянь*. При выбросе силы (*фа ли*) *даньтянь* поворачивается и сила всего тела концентрируется в одной точке. Выброшенная таким способом сила может пронзить кости оппонента. При выбросе силы тело должно быть расслаблено, но нужно быть очень внимательным по отношению к так называемому «усилию сотрясения» (*доу цзинь*). Усилие должно быть сфокусировано, а не разбрасываться со всего тела. Чем лучше развит занимающийся - тем меньше сотрясение. Когда мы изучали тайцзицюань у Чэнь Факэ, то сотрясение тела во время *фа ли* было основным запретом.

ЯШ: Усилие обматывания нитью (*чаньсы цзинь*) - это отличительная черта именно чэньского стиля, или присутствует и в других стилях тайцзицюань тоже?

Г-н Фэн: Все стили тайцзи делают упор на открывание и закрывание (*кай-хэ*), пустоту и полноту (*сюй-ши*), жесткость и мягкость (*ган-жоу*), сгибание и распрямление (*цзюй-шэнь*), инь и ян и т.д. Усилие обматывания нитью присутствует во всех стилях тайцзи, но чэньский стиль делает на него больший упор, чем остальные школы, его отличительной чертой являются округлые движения всех частей тела. Остальные школы тайцзи больше внимания обращают на открывание и закрывание. На самом деле во всех боевых искусствах имеются округлые - «хуньюань» - движения. В синьцзюань эта черта описывается через Сверление (*цзуань*), Накатывание (*го*), Скручивание (*нин*) и Переворачивание (*фань*).

ЯШ: Что такое *пэн цзинь*?

Г-н Фэн: Это вид усилия, который должен присутствовать как во Внутренних, так и во Внешних стилях (хотя Внешние стили и не используют этого термина). Это защитное, контролирующее, направленное вперед усилие, которое не является слабым/мягким (*жуань*). Все усилия тайцзицюань должны иметь *пэн*, и различия между ними заключаются в направлениях, в которых оно применяется.



ЯШ: *Лю хэ* - шесть соответствий - это отличительная черта именно искусств *нэйцзя*?

Г-н Фэн: «Шесть соответствий» означает взаимное координирование ума (*синь*), воли (*и*), *ци* и тела. Внешне это может быть понято как «одновременное достижение». Как стили *нэйцзя*, так и стили *вайцзя* должны использовать принципы *лю хэ*.

ЯШ: Какую часть практики тайцзицюань вы считаете наиболее важной, наиболее полезной для

развития гунфу (мастерства)?

Г-н Фэн: Мастерство должно строиться на прочном базисе внутренней наработки (*нэйгун*). *Хуньюань нэйгун* - это вид цигун, который является набором базовых упражнений и одновременно - очень серьезным методом практики. Я смог осознать, как мощна внутренняя энергия (*нэй цзинь*), когда однажды в 1960-х на фабрике упал полутонный генератор, и я смог подхватить его и поставить на землю. Я уверен, что смог сделать это лишь благодаря упражнениям *нэйгун*. Эти упражнения не только помогают поддерживать или восстанавливать здоровье, но и способствуют совершенствованию в боевых искусствах.

ЯШ: А как насчет боя?

Г-н Фэн: Хотя боевые искусства предназначены для боя, не следует думать о бое во время тренировки. Боевое мастерство приходит естественным образом после определенного периода правильных занятий. Нужно заниматься *нэйгун* (внутренней наработкой), комплексами (формами), толканием руками (*туйшоу*). Толканием руками надо заниматься с духом сотрудничества, нарабатывая мастерство «знания противника» (*чжи би*), без всякой мысли о схватке. Также надо тренировать отдельные формы и их применение, перемещения.

ЯШ: Какие перемены вы заметили за последние двадцать лет и каково ваше мнение об эволюции тайцзицюань семьи Чэнь за последние полвека?

Г-н Фэн: За последние годы появились некоторые моменты, которых не было, когда тайцзицюань изучал я. Большинство занимающихся демонстрирует в большом количестве «усилие сотрясения». Как я уже говорил, чем выше мастерство - тем меньше сотрясение. Говоря о будущем, я думаю, что будет происходить постоянное повышение мастерства занимающихся - они осознают важность *Хуньюань*. Как гласит старая поговорка: «Мастерство достигается лишь с полным осознанием». Очень важно, чтобы учитель понимал и был в состоянии ясно объяснить принципы искусства.

ЯШ: Но ведь это общее явление - мастерство последующего поколения хуже, чем у предыдущего, разве не так?

Г-н Фэн: Это в основном происходило потому, что учителя очень неохотно делились своими знаниями. Я верю, что открытость учителей окажет позитивное влияние на уровень занимающихся.

ЯШ: Господин Фэн, огромное вам спасибо за любезные объяснения и за то, что уделили мне свое время!

Оригинал статьи взят отсюда:

<http://www.chinafrominside.com/ma/taiji/FZQinterview.html>

Перевод взят отсюда:

<http://taijiquan.narod.ru/articles/sz1.html>