

# **ESEJE MISTRA SUN LUTANGA**

**Pojednání o rozdílech mezi vnitřními a vnějšími školami bojových umění  
(1929)**

**Věci, které jsem se dozvěděl o bojových uměních  
(1929)**

**Mé názory ohledně původu čínských bojových umění  
(1930)**

**Detailní pohled na teorie xingyi, bagua a taiji  
(1932)**



**Děkan studií, Sun Fuquan**

(fotografie z *Ročenky Institutu bojových umění Jiangsu*, 31.července 1929)

# HOVORY O ROZDÍLECH MEZI VNITŘNÍMI A VNĚJŠÍMI ŠKOLAMI BOJOVÝCH UMĚNÍ

Sun Lutang (1929)

Ti, kdo dnes hovoří o bojových uměních, je vždy dělí na vnitřní a vnější. Jedni tvrdí, že šaolinské styly jsou vnější a wudangské vnitřní, druzí, že taoistické styly jsou vnitřní a buddhistické styly jsou vnější. Všechny tyto soudy jsou však povrchní. Pokud jsou styly zařazeny do kategorie šaolinské nebo wudangské, ve skutečnosti to neznamená dělení na vnitřní a vnější. Šaolin je chrám. Wudang je pohoří. Když jsou bojová umění pojmenována podle míst, nevypovídá to nic o tom, zda jsou dobrá nebo špatná. Když je vše řečeno a uděláno, označit to jako Šaolin namísto Wudang je stejně dobré, jako pojmenovat to naopak.

V rámci bojových umění šaolinského kláštera existuje velké množství stylů a názvů jejich obsahu (pojmenování jednotlivých pohybů a praxí), protože byly předávány po mnoho generací a znovu a znovu přesně opakovány. To však není případ wudangských umění, která byla praktikována tak málo lidmi, že jsou i lidé, kteří ani neví, ve které provincii se Wudang nachází. Nejsou to má slova, ale cožpak škola Songxi rozšířená v Zhejiangu není odnoží Wudangu? Dodnes ji osobnosti v Zhejiangu dál šíří, a proč o tom dříve nebylo možno nic slyšet?

Teprve v posledních deseti letech si lidé začali alespoň trochu uvědomovat hodnotu wudangského umění. Důvodem celé této problematiky se Šaolinem a Wudangem je to, že jedna škola je známá veřejnosti a druhá je skrytá. Jak tedy mohou být tak snadno klasifikovány jako vnitřní nebo vnější?

Někteří lidé říkají, že pokud by se bojová umění nedělila na vnitřní a vnější, nemohly by se jejich techniky dělit na tvrdé a měkké. Nechápu, že jedna škola (vnitřní) učí posouvat se od měkkosti k tvrdosti a druhá (vnější) učí postupovat od tvrdosti k měkkosti a že, i když jsou tvrdost a měkkost oddělené, výsledek dosažený v kterémkoli ze směrů je tentýž. Jestliže bojová umění využívají pro svou aplikaci soulad, vyvíjí se bojová zdatnost právě z tohoto principu harmonie, ve které je skryta moudrost i odvaha.

Cvičím bojová umění již desítky let a zpočátku jsem byl také nevědomý a měl jsem na věci laický pohled. Každý den jsem shromažďoval energii ve svém elixírovém poli, až byla spodní část mého břicha tvrdá jako kámen. Když jsem aktivoval energii v břiše, dokázal jsem odhodit protivníka víc jak tři metry daleko. Bylo tomu tak v jakékoliv situaci - při chůzi, stání, sezení nebo vleže. Myslel jsem si, že akumulováním energie a jejím stažením dolů mohu dosáhnout vnitřní síly umění a že ti, kdo neumí stáhnout energii do spodní části břicha, patří k vnější škole.

Jednoho dne jsem poslal dopis Song Shirongovi z Shanxi, v němž jsem se ptal, zda bych ho mohl navštívit, až budu v Shanxi. Když jsme se setkali a vyměnili si zdvořilostní fráze, zeptal jsem se ho na rozdíl mezi vnitřním a vnějším.

Song řekl: „Dech se dělí na vnitřní a vnější, ale v bojových uměních rozdíl mezi vnitřním a vnějším neexistuje. Zamysli se nad veršem (*Mengzi*, kapitola 2a): Pěstujeme-li dobře qi, jedná se o vnitřní cvičení, není-li však pěstování qi dobré, jedná se o vnější cvičení.“ Proto výrok "dobře pěstovat mohutnou vznešenou sílu qi" skutečně odhaluje hluboký význam vnitřních cvičení.“

Bojová umění používají princip využití pohybu k dosažení klidu, zatímco umění meditace využívá princip dosažení pohybu skrze klid. Ve skutečnosti je v pohybu klid a v klidu pohyb. Jedná se o jediný celek, který nelze rozdělit na dvě nezávislé části. Z tohoto pohledu výrok "dosáhne-li klid svého vrcholu, nastává pohyb, dosáhne-li pohyb svého vrcholu, nastává klid" znamená, že jsou pohyb a klid propojené a vzájemně se rodí; proto, domníváme-li se, že je zde rozdělení na vnitřní a vnější, nejsme pravdě vzdáleni jen nepatrně, ale o tisíc mil.

Jak jsem se již zmínil, dech má svůj vnitřní a vnější aspekt. Nejprve usilujeme o to, aby byly propojené, toť vše. Čím se liší propojený a nepropojený dech? U těch, kteří dosud neznají cvičení bojových umění nebo teprve začínají cvičit, jde dech obvykle do střední části trupu, kde se zastaví, a protože je jeho přirozeností stále se pohybovat, obrátí se a vrátí zpět. Qi se tak vznáší na povrchu, a to nazýváme dechem, který není propojený (omezený dech). Je-li toto dýchání příliš používáno, ovlivňuje to temperament člověka a vytváří se u něj bojovná osobnost. Plná ohňová qi je

příliš tvrdá a je příčinou přílišného sucha. Takový stupeň vnitřního ohně tuto osobnost spaluje, dokud úplně neshoří.

Proto cvičíme dech k tomu, aby sestupoval dolů, dosáhne přímo až k dantianu. Provádíme-li to po dlouhou dobu, dochází ke vzájemnému propojení mezi srdcem a ledvinami, voda a oheň jsou v pozici hexagramu Ukončení (hexagram 63 se skládá z trigramu vody ☵ na vrcholu ohně ☲) a dostávají se do stavu, kdy si navzájem prospívají. Qi ohně nevyšlehává příliš nahoru, dech může zůstat přirozený a neobrací se uprostřed trupu zpět. Teprve tento stav se dá nazvat vzájemnou komunikací vnitřního a vnějšího a je spojena horní a dolní část těla. Qi se sama stává harmonickou a plyne hladce, proto může dech dosáhnout spodní oblasti.

Qi je v základu jen jedna a domníváme-li se, že jsou dvě, je to stejně tak škodlivé, jako nepropojený dech. Mencius říká: "Hledáme-li svého ztraceného ducha, ztracený duch je usebrán a vzniká duch Cesty." Proto také lidé cesty užívají principu stažení pohledu a obracení sluchu dovnitř.

Řekl jsem: „Pokud tohle všechno udělám, mohu říci, že jsem dosáhl vnitřní síly bojových umění? Moje energie klesla dolů a spodní část mého břicha je tvrdá jako kámen.“

Mistr Song odpověděl: "Ne, není tomu tak! Třebaže vaše qi pronikla do podbřišku, kdyby nedošlo k přeměně tvrdosti, nakonec by to jistě vedlo k vyčerpání, protože nestoupá nahoru. To nenáleží nejvyšší úrovni."

Znovu jsem se tedy zeptal: „Jak tedy dojde k takové transformaci?"

Mistr řekl: "Je, ale jako by nebylo. Je plný, ale jako by byl prázdný. (Plnost se bude jevit jako prázdnota. Pokud je v břiše tvrdost, není to pravá cesta. Mengzi řekl (*Mengzi*, kapitola 4b): „Protože jeho (císaře Shuna) činy vycházely ze soucitu a spravedlnosti, nepotřeboval jednat způsobem, který by ho dělal soucitným nebo spravedlivým.“ To je „vystředěná harmonie“, o níž se mluví v Doktríně středu.

Je nutné pochopit, že to, o čem mluvili staří mistři, mělo jak teorii, tak praktické využití. V bojových uměních je potřeba jak vystředěná harmonie, tak lidskost a spravedlnost. Nechápe-li tyto principy, tak třebaže budeme cvičit, že dosáhneme rychlosti letícího ptáka a síly ke zvednutí obrovské zátěže, nepřekonáme svou vlastní pošetilost a nikdy to nepřestane být jen vnější styl. Cvičí-li však někdo k dosažení vystředěné harmonie, věnuje-li náležitou pozornost lidskosti a spravedlnosti, bude se chovat vhodně a následovat co je správné pak, i když bude hora svalů, bude patřit k vnitřní škole.

Když dosáhnete hloubky v umění pěstování qi, rozšíří se navenek i dovnitř a vnější a vnitřní se spojí. Budete schopni rozlišit její přítomnost či absenci. Qi bude (*Mengzi*, 2a) „nekonečná a silná“ a vy ji budete „vyživovat celistvě, takže nebude narušená“. Nebude existovat žádné místo, kde by nebyla a nebude žádná chvíle, kdy by nebyla. Ať už ji budete skrývat nebo ji vyjádříte, její použití bude široké, přestože její přítomnost může být nepatrná (využívá velikosti, ale ztělesňuje nepatrnost).

Předchozí generace říkala: "Vše je jediným Taiji, vše je jediným yinyangem." Naši podstatou je vystředěná harmonická qi nebe a země, cožpak to není jedině Taiji?

V *Knize proměn* (Velké pojednání, část 2) se říká: „To, co je blízké, hledal (Fu Xi) uvnitř sebe. To, co je vzdálené, pozoroval ve všech věcech“.

V klasických textech o xingyi se říká: „Srdce je uvnitř a vše řídí, věci jsou vně a jsou řízeny srdcem. Vnitřní i vnější nemají než jediný princip.“

(Alternativní překlad: „Mysl je vnitřní, avšak myšlení se dotýká všech věcí. Věci jsou vnější, avšak jejich principy jsou v mysli.“)

Když jsem jej s respektem poslouchal, začal jsem chápat, že cesta umění boje je cestou nebes a cesta nebes je cestou člověka.

Také jsem pochopil, že třebaže názvy forem v umění boje se liší, jejich princip je jeden. Co se týče dělení na vnitřní a vnější, skutečně jsem zjistil, že toto dělení není moc moudré a princip rozdělování do těchto kategorií není zrovna osvícený.

To mě vedlo k uvědomění, že řeč má být mírná a jednání (pohyby) přirozené. Když si razíme cestu životem, abychom si získali své místo ve společnosti, je třeba prokázat ve všech ohledech vnitřní opravdovost. Jak by mohlo být bojové umění výjimkou?

Když se podíváme na slavné generály dávných časů, jako byli Guan Yu či Yue Fei, všichni znali principy spravedlnosti obsažené v Letopisech, mluvili o Knize obřadů a Knize hudby a měli zálibu v Knize písní a Knize dokumentů. Proto jsou i po tisíci letech lidmi obdivováni a uctíváni.

Lidé jako Tian Kaijiang a Gu Yezi však neusilovali o nic víc než jen o pověst statečného muže. Na jedné straně jsou si vnitřní a vnější rovné, povrch, nitro, vybrané i hrubé, ani jednoho není méně. Na straně druhé oni stateční bojovníci jsou připomínáni pouze ze zdvořilosti a proto, že plnili svou povinnost. Využíváme-li zdvořilosti, ten, kdo ji obdrží, sám ztrácí a můžeme být štedří, máme-li něco dobrého.

Mistr Song také řekl: "Bojové umění má schopnost změnit kvalitu qi (povahu) člověka." Když jsem sám sebe podrobil zkoumání, nenašel jsem žádný důkaz přímého ovlivnění mého života, neustále se mi však připomínají lekce, které mi udělily předchozí generace.

Vydáním letošní Ročenky Institutu bojových umění v Jiangsu si organizace připomíná svůj osmnáctý rok. Sloužil jsem institutu poslední dva roky a i přes své skromné znalosti a schopnosti jsem dostal výnosný úřad, který si nezasloužím. Proto jsem předložil několik stručných poznámek, které jsem slyšel od starší generace, jako doklad své nehodnosti.

(Tento kus se měl objevit v *Ročence Institutu bojových umění v Jiangsu* v roce 1929, ale nakonec nebyl v dané publikaci zahrnut. Zachránil se díky opakovanému začlenění do pozdějších knih, především díky Sunově dceři. Níže je uveden text, který v *Ročence* vyšel.)

## NĚKTERÉ Z VĚCÍ, KTERÉ JSEM SE DOZVĚDĚL O BOJOVÝCH UMĚNÍCH

**Sun Lutang**

(vydáno v *Ročence Institutu bojových umění Jiangsu*, 31. července 1929)

V mládí jsem obdivoval bojová umění, původně jsem se však nepřikláněl k žádnému stylu. Stejnou měrou jsem studoval a zkoušel různé systémy. Ukázalo se, že cesta bojových umění je všezahrnující, obsahuje vše a nic nevynechává. Ale tehdy jsem ještě neměl zkušenosti, abych toto tvrzení podpořil, neboť jsem ještě nerozuměl základům těchto umění a měl jsem pouze omezený přehled zahrnující některé obecné myšlenky.

Když jsem pobýval v Pekingu, žil tam Gao Daofu z Hanzhong (v Shaanxi), jenž byl mistrem kaligrafie, odborníkem na velké i malé pečtní písmo dynastií Han a Wei. Učil se u mě bojová umění více než rok. Řekl mi: „Od té doby, co cvičím, i když to není moc dlouho, jsem pochopil, že bojová umění a kaligrafie mají ve své podstatě hodně společného. Přestože mají různé funkce, principy jsou stejné.“ Požádal jsem ho o vysvětlení. Řekl: „Toto bojové umění (xingyi) má pět základních technik a kaligrafie má pět typů tahů.“

Když jsem ho dále pobízel, aby mi vysvětlil teorii duálních aspektů a pěti prvků, řekl: „Těchto pět základních technik bojového umění (rozdělování, rozdrčení, pronikání, bušení, protínání) odpovídá pěti prvkům (kov, dřevo, voda, oheň a země). Co se týče vlastností dvanácti zvířat, nikdy se neodchylují od vystředěné harmonie základní podstaty pěti technik (postupu a ústupu, zdvižení a puštění a přeměny z jednoho do druhého). Jak říkal jeden starý mistr: „Když je pět prvků sjednoceno, výsledkem je vystředěná harmonie. A tak mohou být výtvořiny Cesty nebes povýšeny.“

V kaligrafii existuje pět typů tahů (centrální, opačný, stejnoměrný, šikmý a zdvižený) a lze je nalézt dokonce i na starých kamenných nápisech. Velké a malé pečtní písmo Zheng Wengonga na kamenných deskách se od těchto pěti tahů nikdy neodchýlilo. I přes rozdíly v těchto pěti typech tahů a přes různé způsoby používání štětce skutečně všechny směřují ke středovému tahu. A tak, ačkoli jsou vystředěná harmonie pěti bojových technik a vystředěný tah v kaligrafii dvě různé věci, ve skutečnosti je základní princip u obou stejný. I když jsem cvičil toto umění jen něco přes rok, všiml jsem si, že jak moje současná metoda v kaligrafii, tak můj osobní duch jsou zcela jiné než před rokem. Takže vím, že skutečnost bojových umění a podstata kaligrafie spolu úzce souvisejí.“

Gao se brzy poté vrátil zpátky do Hanzhongu a několik let jsem ho neviděl. Když jsem pak vloni na podzim působil jako učitel v Xindu (v Chengdu, Sečuan asi tři sta mil od Hanzhongu), doslechl se Gao, že jsem v sousedství a přišel mě navštívit. V té době se mimochodem na základě doporučení od Wang Tieshana stal učitelem kaligrafie generála Feng Huanzhang.

Později, když jsem žil v Pekingu, jel vojenský dozorčí úředník Li Jinglin z Hebei do Tianjinu, aby založil Společnost válečníků. Rozhodl jsem se, že si s ním domluvím schůzku, protože jsem se s ním ještě nesetkal. Byl to kultivovaný a skromný muž. Měl jsem možnost poznat znamenitost jeho umění meče, které trénoval nepřetržitě několik desítek let a hluboce si osvojil detaily tohoto umění. Když jsem náhodou přijel do Tianjinu, několik dní jsme spolu hovořili a já jsem postupně zjistil, že v tomto umění dosáhl nejvyšší úrovně. Jeho pohyby a teorie byly ve všech ohledech znamenité a vycházely z wudangského taiji meče.

Li mi vyprávěl: „Učil mě Chen Shijun. (Chen byl z Anhui. Už od svého mládí obdivoval taoismus a studoval ho důkladně, když žil poustevnickým životem na hoře Emei.) Trénoval jsem denně bez přestávky. Po několika letech jsem měl už dost velké znalosti teorie umění meče. Dotýká se všeho a tím se spojuje se všemi ostatními systémy.“

Řekl mi také: „Když jsem byl v armádě v Hebei, využíval jsem vojenské strategie jako např. způsoby předpovídání počasí, využívání terénu ve svou výhodu a využívání služeb místních lidí. Zkoumal jsem pohyby nepřítele a své síly jsem rozmístil lživě a zálučně. Využil jsem krajinu k umístění svých jednotek tak, abych způsobil maximální škodu. Byly tam principy postupu a ústupu, otevření a zavření, využívání postupu k ústupu, ústupu jako postupu a úskok mizení a znovuoživení. A pak tu byly hlavní myšlenky ze Zhuge Liangových „osmi bitevních formací“. Téměř vše z toho mělo vliv na mou teorii umění meče.“

V roce 1928 přijal Li místo zástupce ředitele Centrálního institutu bojových umění. V červenci pořádal oslavu ve veřejném parku v Šanghaji, na níž také vystupoval. Během čtvrtého dne oslav jsme sledovali jeho vystoupení s mečem, jeho ducha a pohyby, tvrdost a měkkost, otevření a zavření, natažení a stažení, otočení a přetočení. V umění meče prokázal opravdovou zručnost, která obsahovala všechny nuance tohoto umění. Tehdy jsme si uvědomili, jakého úžasného pokroku dosáhl díky svým zkušenostem. Jeho porozumění meči je vskutku magické a proto jsme ho prohlásili za nejlepšího.

Letos v létě jsem krátce pobýval v Jiaoshanu (v Zhenjiangu, Jiangu). Během mého pobytu mě přijel navštívit zpracovatel z Úřadu záznamů Zhuang Sijian a hovořili jsme spolu o umění meče. Ptal se, jestli je mé umění meče a umění Li Fangchena stejné.

Řekl jsem: „Li cvičí taiji meč a já cvičím bagua meč. I když jsou tyto dva styly odlišné, jejich metody aplikace jsou z padesáti nebo šedesáti procent stejné a také stejně pojmenovávají různé pozice zachycení: tři čtvrtěční pasivní zachycení, pasivní zachycení, tři čtvrtěční aktivní zachycení, čtvrtinové pasivní zachycení, čtvrtinové aktivní zachycení, atd.“

Potom se zeptal: „Kdo z vás dvou je lepší?“

Řekl jsem: „Li. On je vytrvalý šermíř. Pracoval na tom mnoho let a dosáhl vysokého stupně zručnosti. Jelikož já jsem se na toto umění nespécializoval, obsáhl jsem jenom pozice a obecnou myšlenku. Tak jak by bylo možné mluvit o jeho a o mých schopnostech jedním dechem?“

Pak mě požádal, zda bych mu nepředvedl svou práci s mečem. Protože jsem už časem zrezivěl a pohyby mého těla a nohou byly pomalé a neohrabané, zdvořile jsem odmítnul. Pobízel mě ještě čtyřikrát, a tak jsem se vzdal a předvedl jsem několik pozic, jen abych ukázal alespoň základní myšlenku. Potom jsem prošel názvy technik a způsoby, jakými pozice přecházejí jedna do druhé a předvedl jsem celou sestavu o deseti sekcích. (např. Pozice Wuji a Taiji a techniky osmi trigramů). Potom se mě ptal i na principy bojových umění a umění meče.

Řekl jsem: „Principy bojových umění a umění meče jsou zhruba tři.

1. Nahoře a dole jsou ve vzájemném souladu. Ruce a nohy si navzájem odpovídají. Uvnitř a venku je jedno.
2. Ani zachycení ani rozdělení, ani odcházení ani prolomení, ani malé zaujetí, ani přehnané zaujetí.
3. Zápas je bez zápasu. Záměr bez záměru. V absenci záměru je skutečný záměr.“

Řekl mi: „Uvnitř a venku je jako jedno – to je „opravdovost“ konfuciánů. Ani odcházení ani prolomení, ani malé zaujetí, ani přehnané zaujetí. – to je „nerozdělenost“ taoistů. Být bez zápasu a bez záměru – to je být „bez identity“ buddhistů. Tyto tři věci jsou základními pravidly kultivace charakteru a jsou v životě nepostradatelné. Když jsem sledoval pozice meče v akci, viděl jsem, že pohyby jsou jako plující drak, který se ohýbá a otáčí, a že záměrem je transformace.

To samé je v podstatě v pravidlech, v duchu, struktuře, přeměnách a způsobech kaligrafie.

Proto můžeme věřit tomu, co bylo řečeno o starém muži sledujícím tanec s mečem paní Gongsun. (Odkaz na předmluvu k Du Fuově básni „Sledování studenta paní Gongsun, jak předvádí tanec s mečem“, jež popisuje, jak představení paní Gongsun zapůsobilo na mistra kaligrafie Zhang Xu).

Tak významným specialistou na kurzívni písmo byl výlučně díky pochopení teorie umění meče. Jinak by nemohl ve svém kurzívni písmu obsáhnout takovým způsobem harmonii substance a ducha.“

Když jsem poprvé slyšel, jak jeden z mých učitelů říká, že cesta bojových umění zahrnuje vše a nic nevynechává, moc jsem tomu nevěřil. Když jsem ale tato slova slyšel i od Gao, Li a Zhuanga, spatřil jsem světlo („Dlouhá tráva se přede mnou náhle rozhrnula.“ - citace z *Cesty na západ*, kapitola 64) a mlha pochybností zmizela z mé mysli. Proto jsem to zapsal, abych informoval své druhy.

## MÉ NÁZORY OHLEDNĚ PŮVODU ČÍNSKÝCH BOJOVÝCH UMĚNÍ

Sun Lutang

(vydáno ve *Sbírce textů z Konference o bojovém umění a zotavení v Zhejiang v roce 1930*)

V dávných dobách měli naši předci dovednosti zcela odlišné od našeho dnešního náhledu na bojová umění. Jak tedy mohlo naše bojové umění vzniknout ze světa jeskynních lidí? Divokým životem byli přinuceni vyrobit si z bambusu a dřeva zbraně k vlastní obraně.

Když měl Žlutý císař ozbrojený konflikt s Chiyou, začala éra Tří dynastií (Xia, Shang, Zhou). Nastal přechod z éry prehistorické do historické. Prameny popisují tehdejší způsoby, jak použít sílu na důkaz své impozantnosti: běhání mezi koňmi, chytání ptáků přímo ve vzduchu nebo zvedání těžkých předmětů jako jsou střešní trámy a kotle. Ale zda to byly projevy vrozených či vytrénovaných schopností, nelze s určitostí říci.

Na začátku dynastie Zhou byly stejnou měrou oceňovány bojové dovednosti i tanec. (To se jeví přirozeným, neboť slova „válečný“ a „tanec“ mají stejnou výslovnost.) Jedna báseň říká (*Kniha básní*, báseň 38): „Aktéři byli fit jako tygři.“

Později (éra jara a podzimu), vedl vévoda Yuan výukový souboj, v němž připomněl slávu umění meče. V písemných záznamech se objevily slavné meče jako Gan Jiang, Mo Ye, Hluboká řeka a Velká rozhledna – avšak pouze jména těchto mečů.

Hrdinové mečů se objevují za dynastie Han. Historické záznamy z té doby se zmiňují o šermu, boji holýma rukama a zápasu, ale bohužel neuvádějí žádné metodické detaily těchto praktik.

Ke konci východní dynastie Han se objevuje Hra pěti zvířat, kterou mnoho lidí cvičí dodnes. To jsou skutečné začátky našich bojových umění (vše předcházející tomu pouze připravovalo půdu).

Dle ústního podání, Šaolinský klášter původně kladl důraz na různé metody tantui. Pak, za vlády císaře Wu z dynastie Liang, přišel na východ Damo. Měl obavy, že mniši v chrámu ještě nepronikli do doktríny pohybu a klidu, jež se navzájem vyživují, a proto napsal dvě klasická díla - Proměna šlach a Promývání kostní dřevě, za účelem vzájemné kultivace vnitřního a vnějšího. Posilování těla se přitom stalo prvním stádiem tréninku. Mniši se totiž při svých meditacích nudili natolik, že je proměnili v nezdravou praxi. Časem pak došlo k rozdělení do kategorií „tvrdé“ a „měkké“, což byl začátek trvalého rozlišení „šaolinských“ a „vnitřních“ bojových umění.

Yue Fei (dynastie Song) vzal zmíněná dvě klasická díla, doplnil je o své vlastní *Klasické dílo o přeměně kostí*. Pak vzal funkční souhrn ze všech tří klasických děl a výsledek nazval xingyi („forma a záměr“) a vzniklo „bojové umění xingyi“. A tak to, co Damo začal, Yue Fei dokončil.

Taiji započalo v dynastii Tang prostřednictvím Li Daozi a Xu Xuanpinga. Zhang Sanfeng později rozšířil toto umění o metody útoku na akupunkturní body a tato verze byla pak předávána až k Zhang Songxi a Dan Sinanovi.

Umění osmi pozic švestkových květů zřejmě pochází od ctihodného mnicha Bao Zhi (Damova současníka) a stalo se ve světě známým jako škola Emei.

Co se týče pozice baguaquan mezi těmito uměními, přišel s ním Dong Haichuan z Wen'an v jižních provinciích a přenesl ho na sever. Slyšel jsem, že pochází z dávné minulosti.

Pak jsou zde umění dělové pěsti, xinyi, luohan, umění wujiquan, umění Pěti základů, baji,

mizu, taizu, pigua, tongbi a bojová umění rodin Ruan, Yu a Kong. Každé má svůj pohled na to, jaké kvality jsou nejdůležitější. Některá zdůrazňují teorii, jiná energii a další sílu. Mají také své zvláštnosti a rozdílné charakteristické vlastnosti.

Pokud se zaměříme na klasifikaci, bojová umění, která máme dnes, se odvozují především ze dvou směrů: od Dama a od Zhang Sanfenga. Velké množství stylů je výtvořem pozdějších generací praktikujících, kteří tyto systémy dále rozvíjeli. Nesnášenlivost vůči ostatním stylům vede k povýšenectví, a proto ze srdce věřím, že v celém národě vyučují osvícení mistři.

## DETAILNÍ POHLED NA TEORIE XINGYI, BAGUA A TAIJI

Sun Lutang

(vydáno v Týdeníku bojových umění – číslo 85, 29. říjen, 1932)

Bojová umění se obecně dělí na tři hlavní školy: Šaolin, Wudang a Emei. Existuje velké množství dalších druhů, avšak více než polovinu můžeme zařadit pod tyto školy. Shaolin začal se dvěma klasickými díly, které napsal Damo – *Proměna šlach* a *Promývání kostní dřevě*. V dynastii Song pak přišel Yue Fei s takzvaným uměním xingyi, přičemž využil své vlastní dílo *Klasické dílo o přeměně kostí* a své umění nazval xingyi („forma a záměr“). Forma znamená tvar. Záměr znamená mentální záměr. To, co vychází z mysli, se manifestuje v rukách a nohách.

Toto bojové umění má „pět základů“ a „dvanáct imitací“. Pět základů je pět prvků (kov, dřevo, voda, oheň, země), které vytvářejí pět bojových technik (rozdělování, drcení, pronikání, bušení a příčnou pěst). Dvanáct imitací je dvanáct zvířat (drak, tygr, opice, kuň, aligátor, kohout, jestřáb, poštolka, vlašťovka, had, orel a medvěd). Usilujte o instinkty těchto dvanácti zvířat a o schopnost vstřebet vše, co umějí. Proto se říká (v *Zhong Yong*): „Pokud plně vyjádříte lidskou povahu, můžete plně vyjádřit povahu zvířat.“

Co si máme představit pod podstatou tohoto umění? Z hlediska povahy lidí technika rozdělování odpovídá kovu a v těle plicím. Technika rozdrčení odpovídá dřevu a v těle játrům. Technika pronikání odpovídá vodě a v těle ledvinám. Technika bušení odpovídá ohni a v těle srdci. Technika protínání odpovídá zemi a v těle slezině. Když cvičíte dlouho, můžete zahnat neduhy pěti orgánů. To se nazývá „zakořenění/obsazení lidské povahy/přirozenosti“.

Co se týče zvířat, drak má metodu smrštění těla, tygr umí prudce uchvátit kořist, opice umí mrštně skákat po kopcích, medvěd (aligátor) umí plout na vodě a i ostatních osm zvířat má své vlastní kvality. Jejich zvládnutí se nazývá „zakořenění povahy zvířat“.

Po zakořenění povahy lidí i zvířat se budou bez omezení transformovat zvedání a klesání i postup a ústup, jež budou v důsledku toho prováděny s vynalézavostí. Při dosažení stavu vystředěné harmonie se zvířecí podstata neznehodnotí, a přesto bude výsledkem lidskost.

Mysl je sjednocena se záměrem, záměr se sjednotí s energií a energie se silou. To jsou tři vnitřní harmonie. Rameno je spojené s kyčlí, loket s kolenem a ruka s chodidlem. To jsou tři vnější harmonie. Vnitřní a vnější jednoty se spojí a vytvoří šest harmonií, jejichž výsledkem je odvaha.

Když jsou tyto tři věci připraveny (vynalézavost, lidskost, odvaha), pak budou horní a spodní část těla navzájem koordinované při každé činnosti a každém pohybu, ruka a noha budou navzájem propojené a vy budete (z *Mengzi*, kapitola 2a): „vyživovat svou ušlechtilou energii... dokud nebude ohromná a silná“. Klíč k těmto vnějším podobám lze nalézt v konfuciánském konceptu (z *Lun Yu*, 15.3): „jediný princip procházející celou věcí“. Toto jsou hlavní myšlenky umění xingyi.

Umění bagua má svůj počátek v době vlády císařů Xianfenga (1850-1861) a Tongzhi (1861-1875). Dong Haichuan z Wenhai, Hebei, se toulal jižními provinciemi. U hory Yuhua v Anhui ho jeden výjimečný muž naučil umění nazývanému bagua („osm trigramů“), jak to stojí v *Knize proměn*, Velké pojednání, část 1: „Nepolarita (Wuji) vytvořila velkou polaritu (Taiji), velká polarita vytvořila duální aspekty (jin a jang), duální aspekty vytvořily čtyři projevy (tváře) a čtyři projevy vytvořily osm trigramů“. Osm se potom navzájem složitě kombinuje. Bojové umění je využitím osmi trigramů. Co to znamená?

Břícho představuje Wuji. Pupek je Taiji. Ledviny zastupují duální aspekty jin a jang. Paže a

nohy jsou čtyři projevy. Vytvářejí osm trigramů prostřednictvím dvou kloubů každé končetiny (např. loket/ koleno, zápěstí/ kotník). Aby těchto osm vytvořilo šedesát čtyři: každý z deseti prstů má tři klouby - kromě palců, které mají jen dva - to dělá dalších dvacet čtyři, když pak přidáme čtyři klouby palců, dostaneme součet dvacet osm, potom přidáme stejný počet kloubů (dvacet osm) z prstů u nohou, což nám dá součet padesát šest, nakonec přidáme původních osm kloubů končetin a máme výsledek šedesát čtyři kloubů. A tak šedesát čtyři hexagramů vytváří základ bojového umění.

Potom tři sta osmdesát čtyři čar hexagramů (každý hexagram má šest čar) na sebe navzájem působí, čímž vznikají různé výsledky. Faktem je, že každá čára má potenciál stát se jiným typem čáry (aktivní čáry se nazývají „devítky“ a mohou se stát pasivními čarami nazývanými „šestky“ a naopak). Když aktivní aspekt dosáhne svého vrcholu, pak přichází pasivní. V každém proudění je proudění opačným směrem a v každém proudění opačným směrem, je přítomen opět protipohyb. Usilujte o stav vystředěné harmonie, kdy se energie vrací do vašeho elixírového pole. V tom je obsažena myšlenka, že po dosažení vrcholného klidu přijde pohyb, a když pohyb dosáhne vrcholu, nastává klid. Toto přepínání stavů nahoru a dolů (tak, že trigramy vytvářející hexagram mohou být otočeny nahoru nebo dolů, aby vytvořily nový hexagram) se nazývá „vnitřní dýchání“.

Toto bojové umění souvisí s taoistickou praxí nejen tímto způsobem. Trigramy jsou také spojovány se zvířaty, například drak (trigram Zhen), kůň (trigram Qian), kráva (trigram Kun) a tak dále. Každý je asociován s nějakým zvířetem. „Mysl je vnitřní, její uvažování se však dotýká všech věcí. Věci jsou vnější, avšak jejich principy jsou všechny v mysli.“ „Proto to, co je blízko, zkoumej v sobě. To co je vzdálené, pozoruj ve všech věcech.“ Přímé a nepřímé techniky můžete neomezeně střídát. Také tvrdost a měkkost se vzájemně podporují, takže je navzájem dosahováno prázdnoty i plnosti a vy můžete být prázdni, ale ne prázdni, ne prázdni a přesto prázdni. Takové jsou vlastnosti umění bagua.

Umění taijiquan vytvořil Zhang Sanfeng, jak každý ví. Na začátku praxe tohoto umění byste měli nejprve nalézt metodu „ani opírání ani naklánění, ani stoupaní ani klesání, kdy jednáte s absolutní jednoduchostí a lehkostí“. Text k bojovému umění říká (parafráze sekce poštolky z vlastní příručky k xingyi): „Tím, že obejmeme původní jednotu, je tu prázdnota. A s prázdnotou přichází transformace. Potom s plností v břiše vzniká duch Cesty.“ To je tato myšlenka.

Taiji se rodí z Wuji. Je to získaný stav nepolarity a přirozená vlastnost všech věcí a tudíž přechod od ničeho ke všemu, (opět z vlastní příručky k xingyi): „...stejně jako se obloha a země spojují, aby vytvořily sílu, slunce a měsíc se spojují, aby vytvořily osvětlení, čtyři roční období se spojují, aby vytvořily cyklus ročních dob, a duchové a duše se spojují, aby vytvořily předpověď dobrého nebo špatného osudu.“ Pokud praktikujete na vysoké úrovni, harmonie se projeví, z harmonie pak vystoupí moudrost a odvaha. Těsně před uskutečněním nějaké činnosti existuje harmonie ještě nevyjádřeného. Jakmile dojde k činnosti, je tu vystředěnost vyjádřeného.

Tudíž toto bojové umění nejvíc ze všeho zdůrazňuje vystředěnou harmonii. Bez té vystředěné harmonie by na něm nebylo nic nádherného. Proto má být umění taijiquan zcela přirozené, a neklade důraz na sílu. Navozuje soustředění ducha, což vede k čilosti celého těla, takže není ani zachycení ani rozdělení, ani unáhlenost ani vytržení - uvnitř síla Cesty nebes a zvenku způsoby králů.

Hned od začátku na tom postupně pracujte, dokud vystředěná harmonie nenaplní celé vaše tělo a nedostane se i do té nejmenší části. V *Knize proměn* (hexagram 2, vysvětlení) se říká: „Vznešený člověk si za svůj vůdčí princip vezme žlutou (barva spojovaná se středem, tzn. vystředěností), což napravuje jeho chování a ovlivňuje přímo jeho osobnost. (Krása potom sahá ke všem jeho koncům a proměňuje vše, co dělá, ve vznešené.) To je ta myšlenka.“

Můj učitel (Hao Weizhen) mi jednou řekl: „Toto umění je od samého začátku stejné jako „původní brána“ elixíristů.“ Toto umění jsem studoval několik desítek let, ale neodvážil bych se říci, že ho skutečně ovládám. Když však vezmeme v úvahu jeho kořeny z hlediska teorie, je skutečně propojené se xingyi a bagua. Liší se pouze v pohybech a názvech pozic, ale ve vlastnosti vyživovat energii a rozvíjet ducha není nejmenší rozdíl.

Analogicky je xingyi země, bagua je nebe a taiji jsou lidé. Tři substance – nebe, země a lidé – se spojí do jednoho celku, spojí se do svazku bez výrazných rozdílů. Po dlouhé době praxe přijde plynulost jak v pohybech, tak v klidu, a jasnost metody. Je to tak úžasné, že máme xingyi, bagua a taiji!