

LITKEI JÁNOS

A kínai íjászat története Egy Ming-kori íjászati útmutató

Abstract

The History of Chinese Archery. An Archery Manual from the Ming Era.

The topic of this paper is Chinese archery. It is based on the archery manual of the Ming Dynasty archery master Gao Ying, its translation and analysis. I study the first chapter of the guide in detail, which gives a comprehensive description of the basics of archery. The outlined technique is interpreted, analysed and in some cases compared with modern day sport archery. Finally, I briefly describe the rest of Gao Ying's work. An overview of the book's genesis also shows that it was written in response to the Manchu threat from the north. In examining the technique described by the guide, I have found that it is still relevant today, and shows many similarities to the anatomically most perfect method. I have also found that the text did not have a great impact within China, and as a result, the name of the author is virtually unknown in the country today.

Keywords: archery, Chinese archery history, archery technique, Gao Ying, Ming dynasty

I. Bevezetés

Jelen tanulmány témája a kínai íjászat, kifejezetten a késő Ming-kori íjászati technikára fókuszálva. Gyakorló íjászként a tanulmány megfelelő pontjain a modern nyugati íjászati hagyománnyal való összefüggésekről is szót ejtek.

A tanulmány alapját egy Ming-kori íjászmester gyakorlati útmutatója, annak fordítása és elemzése képezi. Először röviden áttekintem a kínai íjászat történetét, külön kitérve a Ming-dinasztiára. Megvizsgálom a mű keletkezésének történelmi környezetét, és hogy ez milyen hatással volt az íróra. Kitérek az szerző életrajzára is, megvizsgálva, hogy saját sikerei és kudarcai hogyan befolyásolták műve megírásában. Bemutatom könyveit, röviden áttekintem a tartalmukat. Munkám központi része a klasszikus kínai szövegek fordítása és

elemzése, amelyhez a választott fejezet kerek, átfogó leírást nyújt az íjászat technikájáról. Bemutatom a kínai mester által felvázolt módszert, értelmezve az útmutatóban szereplő tanításokat; helyenként összevetem a modern sportíjászat-tal is. Kitérek a fordításból kimaradt fejezetekre, röviden bemutatom a szerző további fennmaradt munkáit, végül pedig megemlítem a műveknek az utókorra gyakorolt hatását.

Célom a kínai íjászati technika bemutatása és értelmezése egy Ming-kori mester tanításai alapján. A fordításhoz felhasználtam a már meglévő és elérhető angol nyelvű fordításokat, de főként a máig fennmaradt eredeti kiadás alapján dolgoztam. Munkám során ezt az eredeti kiadást összevettem két modern fordítással és az azokban szereplő kínai nyelvű idézetekkel, a helyenként felmerülő eltéréseket kijavítottam. Az eredeti kiadásról mellékeltem néhány képet a függelékben. Magyar nyelvű források híján leginkább angol és kínai nyelvű források alapján dolgoztam, de a legfontosabb forrást természetesen maga a fordítás tárgyát képező mű jelentette.

II. A kínai íjászat áttekintése

II. 1. A kínai íjászat rövid története a kezdetektől

Íj és nyíl maradványai nagyon sok civilizáció legkorábbi leletei között felbukkannak. Az ember korán rájött, hogy a meghajlított ágban mennyi erő lakozik, ezt az erőt pedig fel lehet használni egy nyílvesző kilövésére. A gyakran az emberiség egyik legjelentősebb találmányának tartott íj és nyílvesző ezután hamar fontos vadászati és hadászati eszközzé vált.¹

Az íj számos előnyt biztosított használójának egyéb fegyverekkel, például a lándzsával szemben. Az íjásznak nem kell annyira megközelítenie zsákmányát vagy ellenfelét, rövid idő alatt több nyilat is ki tud löni, és a nyílvesző méretéből és súlyából adódóan nagyobb mennyiséget is magával tud vinni a vadászatra vagy a harcba. Az íjak lövési távolsága, illetve a lövés ereje a technológia fejlettségével egyre csak javult. Az egyik legfejlettebb íjtípus, a Kínában is elterjedt kompozit reflexíj például tekintélyes húzóerővel rendelkezik, amelynek köszönhetően lőtávolsága és ütőképessége meglehetősen nagy. A legelső kínai karakterek alapján úgy tűnik, hogy a területen már i. e. 2500 környékén kialakult ez a technológia.²

Kínában tehát az íjászatnak nagyon régre visszanyúló hagyománya volt. Fontos szerepet játszott a hadászatban, de spirituális jelentőséggel is rendel-

¹ Grayson–French–O’Brien 2007: 1.

² Selby 2000: 1–6.

kezett.³ A hagyomány szerint maga Konfuciusz is íjász volt, és a konfuciánus mesterek és tanítók gyakran éltek íjászathoz kapcsolódó hasonlatokkal és példákkal.⁴ A Zhou-dinasztia 周 (i. e. 1050–771) alatt az íjászat része volt a hat művészetnek, amelyet egy írástudónak el kellett sajátítania.⁵ A Tang-dinasztia 唐 (i. sz. 618–907) idején az íjászat és a lovasíjászat részévé vált a katonai vizsgáknak.⁶ Még a Qing-dinasztia 清 (1644–1912) idején is a vizsgarendszer részét képezte, és egészen a dinasztia bukásáig fontos szerepet töltött be.⁷

II. 2. A korai Ming-dinasztia

Miután Hong Wu 洪武 (ur. 1368–1398) megalapította a Ming-dinasztiát 明 (1368–1644), amely a mongol Yuan-dinasztia 元 (1271–1368) nyomába lépett, egyik első intézkedéseként visszaállította a birodalmi vizsgarendszert, amelynek az íjászat is a része volt. A mongol uralom után újra lehetővé vált a kínaiak számára is, hogy fegyvert ragadva megvédjék északi határaikat a betörő barbár törzsektől. Ennek és a visszaállított birodalmi vizsgáknak köszönhetően a Ming-dinasztia korai időszakában fellendült az íjászat tudományának tanulmányozása. Sok új iskola jött létre, a 15. századra mintegy 14 iskola létezett, amely az íjászat és a számszerű használatának az elméletével foglalkozott.⁸

A 15. század elejétől kezdődően rendszeresen fosztogattak japán kalózok a kínai partvidékeken, mire válaszul a Ming-dinasztia rendszeresen indított hadjáratokat a kalózkodás visszaszorítására.⁹ Ennek hatására sok íjászzal foglalkozó mű keletkezett ebben az időszakban, amelyekből a jelen tanulmány alapjául szolgáló mű szerzője, Gao Ying 高穎 is rendszeresen idéz.

A Ming-dinasztia azonban a 15. század első felétől kezdve a bezárkózás politikáját követte. Ennek megfelelően a külföldi kereskedelem szinte teljesen megszűnt, és a technológiai fejlődés stagnálni kezdett. Ezzel magyarázható az az elsőre talán furcsának tűnő tény, hogy bár ebben az időben Európában a lőfegyverek rendkívül gyors fejlődésen mentek keresztül, és meghatározták a hadászatot Kínában, bár viszonylag gyakran lehetett muskétával találkozni, ezek pontatlanok és megbízhatatlanok voltak. Ezért még mindig az íj és a nyíl jelentette a leghatékonyabb, legmegbízhatóbb fegyvert.¹⁰ Ennek ellenére ez az

³ Grayson–French–O’Brien 2007: 11.

⁴ Selby 2000: xv.

⁵ Selby 2000: 52.

⁶ Grayson–French–O’Brien 2007: 11.

⁷ Selby 2000: 348–350.

⁸ Selby 2000: 267–271.

⁹ Mote–Twitchett 1988: 490–497.

¹⁰ Selby 2000: 311–312.

időszak valószínűleg az íjászat tudományára, tanulmányozására sem volt jó hatással, Gao Ying állítása szerint az 1600-as évek első felére az íjászat tudománya már régóta feledésbe merült.¹¹

III. A vizsgálat tárgyát képező könyvek és a szerzőjük

III. 1. A szerző, Gao Ying

Gao Ying 高穎¹² 1570¹³ körül született. Jiading 嘉定 városában élt, Dél-Kínában, amely ma Shanghai 上海 egyik kerületét képezi.¹⁴ Családi háttéréről nem sokat tudni, de úgy tűnik alapos ismeretekkel rendelkezett a kínai klasszikusokat illetően, és saját elmondása szerint egész életét az íjászat töltötte ki. A legtöbb adatot saját könyvein keresztül tudhatjuk meg róla. Leírja például, hogy már fiatalkorában is gyakorolta az íjászat mesterségét, és a többi városbéli íjással gyakran töltötték idejüket közös lövészettel.

Húszas éveim elején gyakran városom nagyszerű íjászaival töltöttem időmet, mint például Sun Lüzheng, Sun Lühe, Li Maoxiu és mások.

弱冠時，輒與邑中善射者遊，而孫履正、孫履和、李茂修，其選也。¹⁵

Megemlíti továbbá Qian Shizhen 錢世楨¹⁶ nevét is, aki nagy hatással volt rá. Qian Shizhen Ming-kori tábormok volt, szintén Jiading városából, aki harcolt az első Imjün-háborúban (1592–1598) a Koreát megszálló Japánok ellen.¹⁷ Gao Ying idején már nagy híre volt, úgy is hivatkozik rá, mint a leghíresebb ember a városából. Könyve szerint 1601-ben találkoztak, és az íjászatról beszéltek. Qian Shizhen íjászatról szóló könyvét¹⁸ Gao Ying úgy emlegeti könyvében, mint fontos forrást, amely nagy szerepet játszott a fejlődésében.

Valószínűsíthető, hogy később harcművészetet tanított, kifejezetten az íjászatra fókuszálva, a birodalmi vizsgákra készítette fel tanítványait. Erre utal az

¹¹ Tian–Ma 2014: 99.

¹² Gao Ying 高穎 Gao Shuying 高叔英 néven is ismert.

¹³ Bizonyos források szerint születési dátuma ismeretlen, könyvében azonban azt írja, hogy 1613-ban 43 éves volt.

¹⁴ Tian–Ma 2014: 36.

¹⁵ Tian–Ma 2014: 36, Gao Ying 高穎 1637.

¹⁶ Qian Shizhen 錢世楨 Qian Sanchi 錢三持 néven is ismert, Gao Ying könyveiben is ezen a néven hivatkozik rá, mivel azonban a nyugati szakirodalomban inkább az előbbi néven említik, ezért munkámban én is megváltoztattam.

¹⁷ Tian–Ma 2014: 36.

¹⁸ Megjegyzések az íjászatról – Sheping 射評.

is, amit a könyvek keletkezéséről ír. Elmondása szerint 1624-ben találkozott egy Mao Liansheng 毛連生 nevű emberrel, akit tanítani kezdett. Mivel félt attól, hogy tanítványa nem tud megjegyezni minden részletet, ezért elkezdte lejegyezni a tanításait. Sokéves finomítás után, 66 éves korában, 1637-ben adta ki végül a könyveket.¹⁹

Bár a szövegben főként a technikai leírásokra és a gyakori hibákra koncentrált, időnként mégis csak ad egy kis betekintést saját szakmai fejlődésének az útjába és ezáltal az életébe is. Elmondása szerint fiatalkorában – mivel nem ismerte a helyes technikát –, amint meglátott egy látszólag sikeres íjászt, rögtön megpróbálta őt utánozni.

Véletlenül találkoztam egy íjással, aki a Jangcétól északra fekvő területekről származott. Megjelenése nagyon megnyerő volt. Kihúzta íját, és egyből lőtt is, épphogy megpendült a húr, már célba is talált. Nagyon megtetszett, és én is meg akartam tanulni így löni. Honnan is tudhattam volna, hogy bár módszere látványos, mégis tele volt hibákkal, amelyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni.

偶遇一名射，江上人也。形貌偉俊，開弓迅發，應弦而中。輒喜而學之。孰知其法固可嘉，其病不能無也。²⁰

Saját hibáin keresztül hívja fel a figyelmet arra, hogy mennyire fontos a helyes technika elsajátítása már a kezdetekben is. Meggyőződése szerint a helytelen forma negatív hatásai ugyanis nem jelennek meg azonnal. A gyanútlan íjászok évekig lőhetnek hibás technikával, mire felszínre kerülnek a problémák. Ez akár sérüléshez is vezethet, mint ahogyan ez az író esetében is megtörtént. Nem részletezi, hogy miről van szó, könyvében csak mint „sérülést, betegséget” (*bing* 病) említi.

Érdekesség, hogy egy ideig balkezesként lőtt, annak ellenére, hogy jobbkezes volt.²¹ Ennek oka, hogy fejlődésében zsákutcába jutott. A helytelen stílus miatt megjelentek a problémák, nem volt képes egyenletes eredményeket produkálni. Elkeseredésében csak egy megoldást látott: teljesen az elejéről, az alapoktól újra kezdeni az íjászat megtanulását. Mivel a sokéves gyakorlással járó beidőzéseket nem tudta csak úgy elvetni, átváltott hát a bal kezés íjászatra. Ebben valószínűleg a sérülése is szerepet játszott. Látható tehát, hogy hosszú éveket töltött hibáinak kijavításával, mire a könyvét megírta.

¹⁹ Tian–Ma 2014: 39, 96.

²⁰ Tian–Ma 2014: 37, Gao Ying 高穎 1637.

²¹ Tian–Ma 2014: 37.

III. 2. Történelmi háttér, környezet

A könyv 1637-ben íródott, a Ming-dinasztia utolsó éveiben, egy meglehetősen zavaros időszakban. A Ming állam hanyatlóban volt. Katonai ereje folyamatosan csökkent, évtizedek óta virágzott a korrupció, és egyértelmű fenyegetést jelentett a mandzsuknak – a dzsürcsenek leszármazottainak – a felemelkedése. Vezetőjük, Nurhacsi 1616-ban formálisan is elszakadt a Ming-dinasztiától és Jianzhouban 建州 kikiáltotta magát Mandzsúria kánjának. Ezt Gao Ying is megemlíti a könyvében, mint „jelentős eseményt”. Nurhacsi 1618-ban kihirdette „hét sérelmét” a Ming-dinasztiával szemben, ezzel gyakorlatilag háborút üzent a kínaiaknak. Hadjáratai sikerrel jártak, birodalma központját előbb Liaoyangba 遼陽, majd később Mukdenbe (Shenyang 瀋陽) helyezte át.

A nyilvánvaló fenyegetés hatására a Ming uralkodó, Chongzhen 崇禎 (ur. 1627–1644) elrendelte, hogy minden írástudó fordítsa idejét hadtudomány-nal foglalkozó szövegek tanulmányozására, valamint gyakorolja a lovaglás és az íjászat művészetét, ilyen módon erősítve a katonaságot. Azt is megparancsolta a helyi kormányzatoknak, hogy létesítsenek katonai iskolákat azzal a céllal, hogy itt a hadtudományban jártas katonák és az írástudó értelmiség tagjai csiszolhassák gyakorlati tudásukat, és különböző hadtudományi elméleteket vitathassanak meg. A parancs végrehajtásakor azonban, mivel korábban számottevően nem foglalkoztak az íjászattal, problémákba ütköztek.²²

Ekkor, mivel az íjászat tudománya már régóta feledésbe merült, senki nem akadt, aki követte volna [ezt az utat]. Ám ezt a régi bölcsek tudása, a *Jixiao Xinshu* 紀效新書²³ és számos egyéb könyv feljegyzései alapján gyakorolták. Ugyanakkor honnan is tudhatnánk, hogy a könyvekben lévő feljegyzések mind a régiektől származnak? Az is lehet, hogy a tanítványok utánezatai. Ezek az íjászat kedvelőinek a hamisításai, részrehajló és téves gyakorlatok, számos hibát tartalmaznak, mivel nem kevesen vannak azok, akik hibás nézetek alapján hibás következtetéseket vonnak le.

當此射學久湮之後，莫適所從。不過因古人之遺言，及昭代紀效武略諸書所載者習之耳。抑孰知，諸書所載未必盡出古人，足為後學之模範，其為好事者之勦說。所謂偏執迂疏之弊。以誤成誤者不少也。²⁴

Gao Ying azonban – aki saját elmondása szerint egész életét az íjászatnak szentelte, és ekkor már meglehetősen idős volt – úgy járult hozzá az ország

²² Tian–Ma 2014: 99.

²³ *Jixiao Xinshu* 紀效新書: 1560–1580 körül íródott katonai útmutató, szerzője Qi Jiguang 戚繼光.

²⁴ Tian–Ma 2014: 99, Gao Ying 高穎 1637.

védelméhez, hogy tudását igyekezett átadni a fiatalabb generációknak. Ez volt a válasza a fenyegetésre: létrehozni egy pontos útmutatót, amelyet követve mindenki elsajátíthatja a tökéletes formát, technikát. Könyveiben érezni lehet a fenyegetettségéből fakadó sietséget, a késztetést, hogy minél gyorsabban, minél egyszerűbben és érthetőbben át tudja adni hosszú évtizedek alatt megszerzett tudását. Ennek a kényszernek köszönhetően rendkívüli letisztultsággal, részletességgel és őszinteséggel ír.

III. 3. A könyvek

Gao Ying két könyvre osztotta fel 1637-es munkáját. A két könyvet bizonyos szerzők egyként kezelik (főleg Kínában fordul elő), a források túlnyomó része azonban – beleértve az általam felhasznált kiadást is – önálló kötetként tekint rájuk, valamint a szöveg alapján valószínűleg Gao Ying is két elkülönülő kötetként írta meg őket, ezért munkámban én is így kezelem a műveket.

III. 4. Hagyományos bevezető a harci íjászat tudományába (I. könyv)

Az első kötet címe *Hagyományos bevezető a harci íjászat tudományába* (*Wujing shexue rumen zhengzong* 武經射學入門正宗). Három fejezetre és ezeken belül számos alfejezetre tagolódik, az első rész egy alapos, de tömör ismertetőt tartalmaz a Gao Ying által tanított és helyesnek vélt technikáról. Ennek címe *Jiejing men* 捷徑門, azaz *A legrövidebb út*. A második fejezetnek a *Gyakori hibák felismerése* (*Bian huo zhi men* 辨惑之門) címet adta. Ebben sorra veszi a leggyakrabban elkövetett hibákat, és tanácsokat ad, miként lehet ezeket kijavítani. A harmadik és egyben utolsó fejezet, *Az eszközök kiválasztása* (*Ze wu men* 擇物門) a megfelelő íjászati eszközök kiválasztásával foglalkozik, részletesen kitérve az újra és a nyílvevzőkre, de beszél az íjászathoz használatos íjászgyűrűről is.

Munkámban legfőképpen ennek a könyvnek az első, a helyes technikát bemutató részével foglalkozom, ugyanis ez foglalja össze leginkább Gao Ying technikájának a lényegét, anélkül, hogy elveszne a részletekben.

III. 4.a. A legrövidebb út

A legelső fejezetnek a *Jiejing men* 捷徑門 a címe, amelynek szó szerinti pontos fordítása „kapu, amelyen keresztül levághatjuk az utat”, de magyarul célszerűbb a „legrövidebb út” fordítás.

III. 4.b. Bevezetés (Xu 序)

Az íjászat útja olyan, mint egy széles országút. Ennek az útnak megvannak a maga természetes lépései, amelyeket, ha rálépünk, követnünk kell. Ha rátalálunk a helyes útra, és követjük, hamar beléphetünk a városkapun, majd beléphe-tünk a csarnokba, és végül eljuthatunk a legbelsőbb szobákba is. Nem telik sok időbe, és elérjük [célunkat]. Ha azonban nem találjuk meg a helyes utat, és rossz utat követünk, amint belépünk az oldalsó kapun, az olyan mintha Yanbe akar-nánk menni, de a Yue felé vezető utat követnénk,²⁵ minél gyorsabban hajtunk, annál messzebb kerülünk célunktól.

夫射之道若大路。然入路自有次序。得其路而由之，始而入門，既而升堂，又既而入室，計日可到。不得其路而由之，一入旁門，猶適燕越轍，愈趨愈遠。²⁶

Amikor egy íjász fiatal korában elkezdi a gyakorlást, a hibák (a helytelen tartásból fakadó problémák) még nem rögződtek be. Izmai erősek, energikus, figyelme élénk, íját teljesen ki tudja húzni. Amennyiben figyelme, ereje elegendő, íjával könnyen célba talál.

當其年少初習時，病（骨節不直之病）未入骨。筋力強，神、氣銳，引弓可彀。機、勢一熟，便可中的。

Miután már egy ideje gyakorolta az íjászatot, a hibák (a helytelen tartásból fakadó problémák) mélyen berögződnek, nem telik el sok idő, és ereje még egy öregemberével sem ér fel. Egyre nehezebben tudja teljesen kihúzni az íját, minél tovább gyakorol, nyilvánsszeje annál inkább eltér a céltől. Ha visszanez az évekre, amikor még eltalálta a célt, mintha két különböző emberről lenne szó.

習射既久，病（骨節不直之病）根一深，不過數年，精神未及衰老。引弓遽爾難彀，射逾久而矢離的逾遠。回視昔年中的時，若兩截人物。

Manapság az emberek között nincs olyan, aki tudná ennek az okát. (Sanwu régióban sok ilyen embert láttam, [még] nagy nevű, nagyszerű íjászoknál [is] gyakori. Pár év elteltével fokozatosan elveszítik azt a képességüket, hogy teljesen kihúzzák az íjat. Ha megkérdezzük az okát, fogalmuk sem lesz róla. Nem láttam még sok olyan embert, aki eléri az öregkort és megérti ezt a problémát.)

²⁵ Yan 燕 és Yue 越, a Hadakozó fejedelemségek korabeli államok, Yan északon volt a mai Peking 北京 környékén, Yue pedig délen, a mai Zhejiang 浙江 tartománnyal nagyjából megegyező területen.

²⁶ A fejezetben szereplő idézetek forrásai: Tian–Ma 2014: 19–20; Gao Ying 高穎 1637. A kínai idézetek fordításához felhasználtam a 2014-ben kiadott angol–kínai változatot, a fordításhoz és a hibák javításához Gao Ying eredeti 1637-es eredeti kínai nyelvű kiadását vettem alapul.

今人莫曉其故。(竊見三吳，彎弓之士，以善射名者比比。數年後俱坐不滿之病，中數漸減。問其故茫然不解。既至暮年而能解此病者，不及見也。)

Nincs ennek más oka, mint hogy mikor elkezdik gyakorolni az íjászatot, odafigyelés nélkül, gondatlanul, saját erejükből húzzák ki íjukat, vagy mert ügyetlenül, esetlenül lőnek. Ezek hibákhoz vezetnek. Belépnek az oldalsó kapun, letérnek a helyes útról, és nem azt követik. Ha a helyes utat követték volna, akkor minél hosszabb ideig gyakorolták volna az íjászatot, annál jobban elsajátították volna a helyes technikát. Hogyan is lehetne, hogy hosszú időn keresztül gyakorolt, és mégsem jobb, mint korábban?

此無他：只因習射之初，妄自引弓，或為拙射所誤。偶入旁門，不得正路而由耳。若果循正路，則射愈久法愈熟。烏有射久而愈不如前者乎？

Mit is nevezek helyes útnak? Ez a következő részekből áll: (1) becslés, (2) az íj teljes kihúzása, (3) egyensúly, (4) könnyedség, (5) összpontosítás. Azért írtam le ezt a módszert ebben a könyvben, hogy segítsen az embereket, hogy a helyes utat kövessék, és beléphessenek a kapun, és hogy ne térjenek le az útról, ne tévedjenek el. Nem telik bele száz nap, legfeljebb egy év, és nem kevés találatot érhetünk el. Ez a leggyorsabb út a sikerhez, ezért neveztem „a legrövidebb útnak”.

所謂正路者何？一曰審、二曰彀、三曰勻、四曰輕、五曰注。穎請以法，詳著於篇，使人得循途而進，不。近不過百日，遠不過期年，命中可幾矣。其功最捷，故名其門曰捷徑云。

Manapság az emberek azonnali eredményeket akarnak. Amint meghallják, hogy akár egy évig is eltarthat [mire megtanulnak rendszeren lőni], egyből megijednek. Ki gondolta volna, hogy ha a rossz technikát követjük, egyre messzebb kerülünk célunktól? Még a hajunk is megöszül, mégsem járunk sikerrel. Ami az általam említett egy évet illeti, ha tartjuk magunkat a helyes módszerhez, számolhatjuk a napokat, hamar elérünk a célhoz. Egyéves időtartam, ezt hogy ne nevezhetnénk „a legrövidebb útnak?”

世人只欲旦夕期效。一聞期年之說，便爾駭然。詎知無法之射，愈趨愈遠？白首而無成。穎所云期年者，合法之射計日可到。期年之期，豈不為“捷徑”乎？

Ez alatt az év alatt időről időre hangsúlyt kell fordítani arra, hogy gondosan áttanulmányozzuk és világosan megismerjük az elvi alapokat, ugyanakkor a mindennapi gyakorlás is szükséges. Minden hibát meg kell ismerni. Az íjnak és a kéznek szoros kapcsolatot kell kialakítania egymással, ahogy a testhez kapcsolódik a kar, a karhoz az ujj, úgy kell az íjnak a kézzel eggyé válnia, így irányítása,

kezelése ösztönössé válik. Ide egy év alatt eljuthatunk. Ha amint elkezdjük, egyből abbahagyjuk [a helyes út követését], akkor kárba vész minden, mielőtt sikerrel járnánk. Még ha egész életünkben is gyakoroljuk az íjászatot [ámde rossz technikával], mire megöszülünk sem járunk sikerrel, gyakran van ez így. Hogyan is remélhetnénk akkor, hogy egy éven belül elsajátítjuk a helyes célba lövést?

期年之間，必須時時講究明通其理，又須日日演習，百病皆知。使弓手相親，以身使臂，臂使指，則弓與手相通若一體，指揮操縱無不如意，方可云期年耳。若一作輟，前功盡廢，即終身演射，白首無成者，比比皆是也。安可望期年命中乎？

Ahogy ez az első néhány sorból ki is derül, valóban „rövid útról” van szó. A könyv válaszképpen íródott a háborús a fenyegetettségre, legfőbb célja, hogy ha valaki kezébe veszi, és pontosan követi a benne leírtakat, minél rövidebb időn belül rátermett íjászt faragjon belőle. Gao Ying ellentmondást nem tűrő hangon ismerteti az általa helyesnek vélt technikát, mint az „egyetlen helyes utat”. Ennek a könyvnek nem a helyes technika megvitatása a célja, nem tanulmányról van szó, hanem praktikus útmutatóról. Az olvasótól elvárja, hogy feltétlenül kövesse a benne leírtakat, fogadja el az öreg mester tanítását, gyakoroljon naponta, cserébe viszont gyors és tartós eredményeket kínál.

Az első néhány sor egyfajta bevezetés, ahol felvázolja a módszerét, és bemutatja a fejlődés útját. Betekintést nyerhetünk a korabeli állapotokba, képet kaphatunk a Ming-dinasztia hadseregének felkészültségébe, illetve annak hiányába, legalábbis az íjászat szempontjából. Leírja, hogy manapság nagyon kevesen ismerik a helyes technikát. Írásából arra lehet következtetni, hogy az íjászat tudományát elhanyagolták, nagyon kevés a megfelelő tudással rendelkező mester, aki oktathatná. Aki pedig helytelen módszert követve tanulja meg használni az íját, elkerülhetetlenül zsákutcába fog futni, és a helytelen testtartásból eredő hibáit ezután már nagyon nehezen fogja tudni kijavítani. Gao Ying itt feltehetőleg saját tapasztalatból beszél, ahogy korábban említettem, fiatalkorában ez vele is megtörtént.

Az általa bemutatott technikát öt részre osztja. Ez az öt rész egymást követi a nyílvevő kilövésének folyamatában, annak egy-egy fázisát írja le. Az öt résznek megfelelően a könyv ezen része is öt alfejezetre tagolódik, valamint erre a bevezetőre és egy összefoglalóra a végén. A következő fejezetekben sorban végignézi és ismerteti a lövés minden fázisát.

III. 4.c. Becslés, célzás (I) (Lun shen fa di-yi 論審法第一)

Mielőtt kilőnénk a nyílveesszőt, összpontosítanunk kell a figyelmünket. A tudat az elme része, a lövést pedig a szem segíti, ezért a legelső a becslés. A becslés mód-szere alapjaiban köti össze az összes elemet, és leginkább az „összpontosítással” áll kapcsolatban, amelyről utolsóként lesz szó. Az egésznek a szem a kulcsa, ezért ha löni akarunk, először a szemünkkel kell koncentrálnunk, majd a vállaink, karjaink ereje követi ezt, és útjára engedhetjük a vesszőt.

發矢必先定一主意。意在心而發於目，故審為先。審之工夫直貫到底，與後注字相相應。俱以目為主，故欲射先以目審定，而後肩臂衆力從之而發。²⁷

A becslésnek, célzásnak azonban több módja is van: az egyik, hogy a nyílhegy-gyel célzunk közvetlenül a lövés előtt; a másik, hogy az íj bal oldalán célzunk. Mindkettő helytelen! Ami a nyílhegygel való célzást illeti, eleve biztosan kapkodunk, továbbá, ha kizárólag a nyílhegygel célzunk, elképzelhető, hogy csak a vessző hegye lesz egy vonalban a céllal, de a vessző teste nem arra mutat, így a lövés is félremegy. Ha az íj bal oldalán célzunk, miközben a nyíl a jobb oldalon van, nem látjuk a nyílhegyet, nem tudunk a célra fókuszálni, így hogyan tudnánk megmondani, milyen messzire megy majd a vessző? Összefoglalva, elménkkel [figyelmünk összpontosításával] becsülhetjük meg ezt.

然審法不同：有審鏃於臨發時者，有審於弓左者。皆非也。審於臨發時者，固已倉猝且專審於箭鏃，恐鏃對而箭桿不對，發矢亦斜。若審於弓左者，箭在弓右，目不見鏃，注的不清，矢之遠近，何從分別？總之，以意度之耳。

Így tehát a célzás helyes módja a következő: mielőtt kihúznánk az íjat, szemünket a célra szegezzük. Ezután kihúzzuk az íjat, majd amikor kihúzva tartjuk, szemünket végigvezetjük a vesszőtesttől a hegyen át a célig. Így pontosan megértjük az irányt és a távolságot. Ez az, amit becslésnek nevezünk.

故審之正法，惟於開弓時先以目視的，而後引弓，將發時以目稍自箭桿至鏃，直達於的。而大、小、東、西了然。是之謂審。

Ez a módszer csak távoli céloknál működik. Ha ötven lépésen belül lövünk, akkor az íj bal oldalán nézünk, mint a lovasíjászatnál. Lovasíjászatnál, ha a cél nincs 10-20 lépésen belül, nem lőnek. Ha mégis rövid távon használnánk ezt a technikát, akkor a vessző túl magasra repül, és túlmegegy a célon. Ezért, ha rövid távon lövünk, akkor az elöl lévő [az íjat fogó] kezünknek lejjebb kell lennie, mint

²⁷ A fejezetben szereplő idézetek forrásai: Tian–Ma 2014: 20–21; Gao Ying 高穎 1637.

a hátul lévő kéznek. [Ilyenkor] hogyan lehetne célozni az íj jobb oldalán? Ezt nem lehet nem tudni.

然此審法，射遠乃爾。若五十步以內者，俱視在弓左，與騎射同。騎射非十步二十步之內不發。射近而亦用前審法，則矢揚而大矣。故射近者，前手須低於後手。安能審在弓右乎？此又不可不知。

A *shen* 審 szó többféleképpen is fordítható. Gao Ying szövegében leginkább a „becslés” a megfelelő szó rá, helyenként azonban a célzásra is ezt használja. Valójában a könyvben a két dolog ugyanazt jelenti, a „becslés” magában foglalja a célzás fogalmát is. Ez a lövés folyamatának első fázisa, a második szakasz azonban az íj kihúzása alatt is tart, tehát az említett öt rész között vannak átfedések. Az íjász a céllal szemben áll, szemét rá szegezi. Anélkül, hogy szemét levenné a célról, kihúzza íját (erről részletesen a következő fejezetben lesz szó). Tekintetét ezután végigvezeti a vessző testén, majd tovább, egyenesen a célíg, egy láthatatlan vonallal (a távolság miatt inkább parabolaívvel) meghosszabbítva a vesszőt.

Ezt a módszert Gao Ying távol lévő célokhoz ajánlja, ugyanis a tartásból fakadóan rövid távon a vessző fölé menne a célnak. Hogy ezt ellensúlyozza, az íjász elől lévő karjának lejjebb kell lennie, mint a hátul lévőnek. Ezt azonban nem egyszerűen a kar leengedésével érik el: az íjász az egész felsőtestét megdönti, így hozza a nyílvevő közel vízszintes helyzetbe.

Ennek az az oka, hogy így a törzshöz és az elől lévő vállhoz képest a kar továbbra is felfelé irányul. Ray Axford *Archery Anatomy* című könyve szerint ez segít megőrizni a váll leengedett pozícióját, és segít elkerülni azt, hogy a vállunkat felemeljük.²⁸ A váll leengedéséről és annak fontosságáról a következő fejezetben ír, amely az íj teljes kihúzásáról szól.

III.4.d. Az íj teljes kihúzása (2) (Lun gou fa di-er 論彀法第二)

Teljes feszítésnek azt nevezzük, amikor az íjat annyira kihúzzuk, hogy a vessző hegye elérje a markolat középső részét. Ez az íjászat alapja, és erre épül a kifinomult, mesteri technika. Az előző részben bemutatott „becslés, célzás” csak akkor válik hasznunkra, ha teljesen ki tudjuk húzni az íjunkat. Miután ez világossá vált számunkra, ez alapként szolgál az „Egyensúly” és az „Összpontosítás” című fejezetekben foglaltakhoz, és ezek segítségével célba találhatunk.

²⁸ Axford 2017: 88.

彀者，引箭鏃至弓弣中間之謂，乃射之根本巧妙之所從出也。惟彀，則前段審的工夫有所托以用。其明後，勻、注之功有所托，以收中之效。²⁹

Tegyük fel, hogy nem húzzuk ki teljesen az íjat. Csontjaink, ízületeink nincsenek teljesen kinyújtva, kifeszítve, vállunk és karunk laza, egy gyökér nélküli fához hasonlatos: hogy lehetne így löni? Aki nem tud összpontosítani, az nem tudja összehangolni mozdulatait, még ha módszere ügyes is, hogyan tudná ezt megvalósítani? Az emberek összevissza beszélnek az íjászatról, de arról, hogy hogyan kell kihúzni az íjat, arról nem beszélnek. Apró részletekkel foglalkoznak, de a legfontosabbat elfelejtik, öregkorukra sem értik meg. Tehát az íjászatban mindenekelőtt az íj feszítésének helyes módja az első.

倘引弓不彀，骨段節未盡，肩臂俱鬆，猶不根之木生意：何由發？喪心之人，百務必不集，縱有巧法，安從施哉？世人講射法者紛紛，但不講所以彀之法。是舍本逐末，老而不精。故射之根本必先於彀。

Na mármost, többféleképpen is ki lehet húzni az íjat: nyers és hirtelen módon, erő nélkül vagy erőpazarlással.³⁰ Ami a nyers, hirtelen módot illeti, amikor az íjász kihúzza íját, a nyílhegyet először körülbelül fél hüvelyk távolságra húzza a markolatától, majd közvetlenül a lövés előtt hirtelen hátrarántja a markolat közepéig, és így engedi útjára a vesszőt. Elsiet a feszítés folyamatát, megtaszítja a nyílhegyet, a nyílvevessző így biztos nem lesz pontos. Ezért nevezik nyers, hirtelen módnak.

然彀法不同，有鹵莽彀，有氣虛彀，有泄氣彀。夫鹵莽彀者，引弓將彀時，將射鏃露半寸許於弓弣外，臨發時，急抽箭鏃至弓弣中間而出。是全以氣質用事。急於求彀，激動箭鋒，矢發必不準。名曰鹵莽彀。

Az íj erő nélküli feszítése a következő: az íjász hirtelen, gyorsan húzza ki az íjat amíg a vessző hegye el nem éri az íj markolatának középső részét. Még célozni sem tud, hátul lévő keze [jobbkezes íjásznál a jobb kéz] kimerül, elfogy az ereje, egy kis ideig sem tudja kitartani az íjat, egyből lő. A nyílvevessző így sem lesz pontos. Azért nevezik gyenge, erő nélküli feszítésnek, mert bár úgy néz ki, mint ha teljesen kihúzná íját, ereje mégsem elegendő hozzá.

氣虛彀者，引弓迅速，急抽箭鏃至弓弣中間。不及審的，後手力量已竭，膽氣俱虛，曾不能少留，隨既發出。矢亦不準。名氣虛彀，以形彀而氣不彀也。此皆非彀之正法。

Ami a feszítés helyes módját illeti, csak egy út létezik. Nem nagyon van olyan, aki ezt ismerné. Néha találni egy-két embert, aki úgy tűnik ismeri, de nem tuda-

²⁹ A fejezetben szereplő idézetek forrásai: Tian–Ma 2014: 21–23; Gao Ying 高穎 1637.

³⁰ Gao Ying nem tér ki könyvében erre a módszerre.

tosítja, mi az, amit jól csinál, ezért nem tudja megőrizni. Ahogy gyakorol, lassan előjönnek a régi hibák (rosszul igazítja a csontjait, ízületeit [rossz a testtartása]). Azok, akik véletlenül találtak rá a helyes technikára (véletlenül igazították be helyesen csontjaikat és ízületeiket) szintén fokozatosan elfelejtik (hosszú idő után képtelenek lesznek a korábbi helyes testtartásra, és fokozatosan visszatérnek a hibás módhoz), míg végül képtelenek lesznek teljesen kihúzni az íjat.

夫正法者，只有一條大路。世人不知，偶合其一二者有之，然非心知其善，亦未必能守也。及習射，既久病根漸增（骨節不直之病）。始之偶合者（偶然骨節稍直），亦漸消滅（久射筋疲始之骨稍直者漸歸 [歸] 不直），原歸不彀矣。

Mi tehát a kihúzás helyes módjának az útja? A helyes technika teljes egészében az elől lévő [jobbkezes íjásznál a bal] váll leengedésében és előrefeszítésében, fordításában rejlik. Amint az elől lévő [bal] vállat leengedjük, az elől lévő [bal] kar, valamint a hátul lévő [jobb] vállunk és karunk egyszerre emelkedik fel, és kerül egy síkba az elől lévő [bal] vállunkkal. A hátul lévő [jobb] kéz könyöke behajlik, és erősen hátrafelé húzódik. A testtartás kifordul, kicsavarodik, érzékeljük, ahogy hátrafelé fordulunk. A csontok, ízületek a lehető legjobban kifeszültek, kihúzva tudjuk tartani az íjat anélkül, hogy megmozdulnánk, a nyílvevő hegye majdnem eléri a markolat végét. Ezt nevezhetjük az íj teljes kihúzásának.

彀之大路云何？彀法根本全在前肩下捲。前肩既下，然後、前臂及後肩臂一齊舉起與前肩平直如衡，後肘屈極向背。體勢反覺朝後，骨節盡處，堅持不動，箭鏃猶能浸進，方可言彀。

Az emberek magassága nem számít, mindenki akkor húzta teljesen az íjat, ha ízületeik teljesen kifeszülnek. Ilyen módon egy erős ember nem tudja túlhúzni az íját, egy gyenge ember pedig nem tudja nem kihúzni az íjat. Ez a természet alkotta ideális módszer.

人之長短不齊，各以其骨節盡處為彀。則力大者不能太過，力小者不能不及。此天造地設之理。

Manapság az emberek nem ismerik az íj kihúzásának a módját, kizárólag az erejükre hagyatkoznak, azt gondolják annyi az egész, hogy a nyílvevő elérje a markolatot. Ami az ízületek elrendezését [a helyes testtartást] illeti, nem törődnek vele, és nem beszélnek róla. Ám még egy ember testének ereje egy napon belül is hol csökken, hol növekszik [nem állandó, hullámzik]. Ami az embereket illeti, reggel vannak erejük teljében, napközben már veszítenek belőle, estére pedig teljesen elfogy. Ha erejük teljében pusztán arra hagyatkozva ki tudják húzni íjukat, mire erejük megfogyatkozik, már nem lesznek képesek rá. Az, hogy milyen messzire tudunk löni, attól függ, hogy mennyire tudjuk kihúzni íjunkat.

今人不知彀法，專恃力以引弓，鏃至弓弮為彀。骨節平直之法，置而不講。則就一人之身一日之間，力亦有衰旺。夫人朝氣銳，晝氣惰，暮氣歸。氣銳時則力旺而彀，氣衰則不彀矣。彀不彀分而矢之遠近亦因之。

Hogyan érhetünk el egyenletes [eredményeket]? Csakis azt nevezhetjük az íj kifeszítésének, ha ízületeink teljesen korlátokig feszítésével húzzuk ki íjunkat. Ezért van az, hogy a magas emberek hosszú nyílveesszőt használnak, az alacsony emberek rövidet, erős emberek erős íjat használnak, gyengébb emberek gyengébbet. Ha kihúzáskor a nyílhegy eléri a markolat közepét, akkor húztuk ki az íjat teljesen, csak akkor áll biztosan, stabilan. Az ízületetek helyes elrendezése [a helyes testtartás] azonban az elől lévő [jobbkezeseknél a bal] váll leengedésében és elfordításában áll, ennek módjában rejlik.

安有定衡乎？惟以骨節盡處為彀，則長人用長箭，短人用短箭，力大用勁弓，力小用軟弓，矢鏃俱引至弓弮中間為彀，方有定準。然骨節平直工夫全在前肩下捲，下前肩法。

Manapság az emberek egyáltalán nem tárgyalják ezt a módszert, ha van is, aki megemlíti, az is csak hallomásból tud róla, és nem mélyült el benne. Ez az oka annak, hogy az elől lévő [jobbkezeseknél a bal] vállukat nem tudják leengedni, hiába akarják íjukat teljesen kihúzni, nem képesek rá. A váll leengedésének technikáját a „[Gyakori] hibák felismerése” című fejezeten belül az „Íj hanyag kihúzása” részben tárgyaljuk részletesen. Ha ezt pontosan követjük, akkor vállunkat nem véletlenszerűen engedjük le, hanem a váll magától, a maga természetes módján, ösztönösen ereszkedik le, és az íjat sem véletlenszerűen fogjuk kihúzni, hanem ugyanúgy a maga természetes módján, ösztönösen, magunktól. Ez a kezdők módszere arra, hogy teljesen ki tudják húzni íjukat. (Ezt a szövegrészt a *Hagyományos útmutató a harci íjászathoz* [a 2. kötet] 4. telercsében foglaltakkal vagy a „Kérdések a tízfajta kilövésről” című alfejezetben foglaltakkal együtt ajánlott olvasni.)

今人絕不講，問³¹有言及者，俱出耳聞，不得其竅。此所以前肩不得下，欲彀而未能耳。下肩法，詳於辨惑門潦草引弓章內。宜細求之，則肩不期下而自下，弓不期彀而自彀矣。此下手入彀工夫也。（此段宜與指迷集四卷中，或問十發章合看）

Gao Ying azon állítását, miszerint az íj kihúzása az íjászat alapja, könnyedén elfogadhatjuk. Ennek megfelelően művében rendkívül nagy hangsúlyt fektet a technika ezen részének a magyarázatára, hogy az olvasó elsajátíthassa a megfelelő módszert, amelynek segítségével következetesen és pontosan célba találhat,

³¹ Ez a karakter a Tian–Ma-szerzőpáros 2014-es könyvében hibásan mint *wen* 問 szerepel. Emiatt a mondat nehezen értelmezhetővé válik, fordításuk nem felel meg pontosan az eredeti szövegnek.

miközben elkerülheti a sérüléseket. Fontos megemlíteni, hogy az utóbbi nagyon is valós veszélyt jelentett, ugyanis a korabeli íjak rendkívül erősek voltak. Gao Ying könyvének további részéből kiderül, hogy nem volt ritka a 130-140 font húzóerővel rendelkező íj (az íjászatban általánosan használatos mértékegység a font, ez kb. 59-64 kg-nak felel meg).³² A manapság a hobbijászatban használt íjak általában 30-40 fontosak (13-18 kg), de a magyar törvények szerint a vadászathoz használt íjak húzóerejének is csak az 50 fontot (22,7 kg) kell elérnie.³³ Nem nehéz elképzelni tehát, hogy ha valaki nem megfelelő testtartással huzamosabb ideig gyakorolta az íjászatot, ez a nagy terhelésnek köszönhetően előbb-utóbb könnyen sérüléshez vezethetett.

Gao Ying azonban nem csak a sérülések elkerülése érdekében tartotta fontosnak a megfelelő technika elsajátítását. A könyvben bemutatott módszer lényege az íjat tartó váll leengedése és a lapocka leszorítása. Ez növeli a stabilitást, valamint az íj kihúzásából származó erőt a törzs felé irányítja.³⁴ Ha a vállat nem engedjük le, vagy a nem megfelelő tartás hatására felemelkedik, ez extraterhelést jelent a vállizmok számára, és ez azok kifáradásához, fájdalomhoz vagy akár sérüléshez is vezethet.³⁵ Gao Ying szavaival, ha nem engedjük le vállunkat, akkor „*vállunk és karunk laza, egy gyökér nélküli fához hasonlatos*”. Ha azonban ezt megtesszük, „*együtt megfeszülve egy szilárd egységet alkotnak*”.³⁶ A váll leengedése a mai modern íjászat, például az olimpiai és egyéb versenyíjászat oktatásában is az egyik legelső lépés, rendkívül fontos.³⁷

Fontos eleme az íj teljes kihúzásának, hogy miután karunkkal kihúztuk az íjat, a terhelés a váll- és a hátizmokra tevődik át; a váll leengedése ebben is fontos szerepet játszik.³⁸ Ez az, amiről Gao Ying is beszél: ha kizárólag karunk erejére hagyatkozunk, az íj kihúzásának technikáját rossz testtartással hajtjuk végre (csontjainkat, ízületeinket rosszul igazítjuk), akkor idősebb korban vagy akár fáradtság hatására a nap végén, amikor az ember ereje már megfogyatkozik, nem leszünk képesek az íjat teljesen kihúzni. Ilyen módon természetesen nem leszünk képesek egyenletes eredményeket produkálni. Ha azonban követjük a helyes módszert, a vállunk „magától ereszkedik le”, azaz a gyakorlás hatására természetessé, reflexszerűvé válik, nem is tudatosítjuk, úgy követjük a helyes utat.

A technika leírása elsősre kissé bonyolultnak tűnhet. Először az íjász leengedi az elől lévő vállát. Ezután az íjat tartó kéz felemelkedik (hasonlóan a mandzsu íjászt bemutató képhez). Ezzel együtt a hátul lévő kéz könyöke behajlik, és a vállal, kar-

³² Tian–Ma 2014: 73.

³³ 1996. évi LV. törvény a vad védelméről, a vadgazdálkodásról, valamint a vadászatról.

³⁴ Axford 2017: 100–102.

³⁵ Axford 2017: 103–110.

³⁶ Az idézet forrása a „Könnyedség” című alfejezet.

³⁷ *Archery Form Handbook*, é. n.: 4.

³⁸ Axford 2017: 123.

ral együtt felemelkedik, miközben a két kar végig egy síkban van. Ezután az íjász kihúzza az íjat, miközben két karja lejjebb ereszkedik. Gao Ying második könyvében (*Hagyományos útmutató a Harci Íjászathoz*) több illusztráció is található.

A kínai *gou* 彀 szó pontos jelentése az „íj teljes kihúzása”. A teljes, végletekig való kihúzás fontosságát Gao Ying többször is hangsúlyozza. Ennek oka, hogy csakis így történhet meg a terhelés átadása a karokról a hátra és a vállakra.³⁹ Erről a folyamatról részletesebben a következő fejezetekben, az „egyensúly” és a „könnyedség” tárgyalásánál ír.

III. 4.e. Egyensúly (3) (Lun yun fa di-san 論勻法第三)

Egyensúlynak azt a szakaszt nevezzük, amikor az elől és a hátul lévő [jobb és bal] vállunk és karunk egyensúlyba került és kinyílt [az íj kihúzásának következtében], ezáltal befejezzük az íj feszítését, és a két utolsó rész, a könnyedség és az összpontosítás következik (az egyensúly szakasza alatt a nyílvevő fokozatosan közelít [a markolat felé] de még nem lőttük ki). Manapság az emberek, amikor teljesen kihúzzák íjukat, az ízületeik teljesen kifeszültek, és a lehető legnagyobb erőfeszítést végzik, önkéntelenül engedik el a vesszőt.

勻者，前後肩臂分勻而開之調，所以終彀之功，而啟後輕、注之巧妙者也（勻之時矢猶浸進未發）。今人當引弓既彀時，骨節盡而筋力竭，信手便發。⁴⁰

Miért szánunk még időt az egyensúlyra, amikor a nyíl már kihúztuk? Ha ezt nem tesszük meg, a lövés pillanatában nem cselekszünk tudatosan, ezáltal a nyílvevő irányával sincs időnk törődni. Ha félremegy a vessző, akkor az íj kihúzásának technikája sem lesz hasznunkra [fölsleges volt]. Ez az, ami miatt az íj feszítését az egyensúly kell, hogy kövesse, és amiért az egyensúly [elsajátítása] a legsürgetőbb.

何暇浸進而加勻之功？勻開之功不加，發矢時斟酌不清，所以矢之大、小、左、右俱不暇顧。發矢一偏，則彀之工夫總為無用。此彀之後當繼之以勻，而勻開之功為最急。

Az egyensúly technikája nem bonyolult dolog, a lényege abban rejlik, hogy a vállunkat használjuk, és semmiképp sem a karunkat. Miért? Mert a kar gyenge, ám a váll erős. Amikor az íjat megfeszítjük, és teljesen kihúzzuk, már így is a lehető legnagyobb erőfeszítést végezzük [amire képesek vagyunk]. Ha [csak]

³⁹ Axford 2017: 129–130.

⁴⁰ A fejezetben szereplő idézetek forrásai: Tian–Ma 2014: 26–28; Gao Ying 高穎 1637.

két karunkat egyenletesen széttárva akarnánk [kihúzni az íjat], akkor erre nem lennénk képesek.

然勻之法，莫妙於用肩，而勿用臂。何也？臂之力小而肩之力厚也。引弓既彀時，筋力已竭，欲使兩臂分勻而開，勢必不能。

Csak ha a vállunk erős, akkor leszünk képesek megmozdítani és még tovább húzni [a vesszőt]. Mikor az íjat teljesen kihúztuk, karunk erejét a maximumig felhasználtuk, de vállunk erejével még folytatni tudjuk. Ha az elöl lévő [jobbkezesnél a bal] vállat minden erőnkkel leszorítjuk [leengedjük], és elfordítjuk (előre fordítjuk és leengedjük), a hátul lévő [jobb] váll kitarotán fejt ki erejét, és kinyílik [hátra feszül], akkor a nyílhegy az íj markolatának közepétől szépen lassan hátrakúszik, mint a szivárgó, túlsorduló víz. Hát nem ez az egyensúly helyes módja?

惟肩力厚，則能施運而悠長。弓彀之時，臂力將盡，以肩力繼之。前肩極力下捲（向前番下為捲）後肩堅持瀉開，則箭鏃從弓弣中間徐徐而進，如水之浸漬然。豈非勻之正法乎？

Manapság az emberek miután kihúzták az íjat, csak a karjukkal erőlködnek tovább. De a kar gyenge, hogyan lennének képesek tovább nyitni? Mikor nincs más választásuk, mint hogy utolsó erejükkel hátrafelé rántják [a vesszőt], így a nyílhegy is hirtelen hátra rándul, az ilyen módon sietve kilőtt vessző biztosan félre megy. A korábban végzett munkánk mind kárba vész.

今人當彀之後，只用臂力分開。臂之力小，如何能開？必將彈力一抽，箭鏃急進，激動前臂發矢必斜。前功盡棄。

Ezért mondják: „Az egyensúly technikája nem bonyolult dolog, a lényege abban rejlik, hogy a vállunkat használjuk, és semmiképp sem a karunkat”. Régi mondás, hogy „az első, mellkasi izmok kinyílnak, a hátsó, hátizmok összehúzódnak”, ez az [amiről én is beszélek]. Ez az egyensúly technikájának lényege. Manapság az emberek beszélnek az egyensúlyról, de nem beszélnek a módjáról, csak elméletben értik, a valóságban nem, ha csak beszélünk róla, annak mi értelme van? Ha a módszert megértettük, meg is kell őriznünk, ekkor léphetünk rá a tudás útjára.

故曰：“勻之法莫妙於用肩，而勿用臂”。古云：“胸前肉開，背後肉緊”者，此也。此勻之下手工夫也。今人講勻，不講下手工夫，則說得，行不得，說之何益？下手工夫，獨得之秘，當為智者道也。

Az egyensúly szakasza azt jelenti, hogy amikor az íjat teljesen kihúztuk, az íj ereje által okozott terhelést a karunktól átveszi a vállunk. Ahogy az a könyvben már korábban is szerepelt, az egyensúly lényege abban rejlik, hogy a váll- és

hátizmainkat használjuk, nem pedig a karunkat. Ennek Gao Ying szerint meglehetősen egyszerű oka van: a karok gyengék, míg a vállak és a hát erősek.

Gao Ying leírása alapján az íj teljes kihúzása után a vessző nem áll meg. „Az egyensúly szakasza alatt a nyílvesző fokozatosan közelít [a markolat felé]”, azaz húzzuk tovább a vesszőt. Ez nem olyan gyors mozdulat, mint az íj kihúzásának folyamata közben, éppen ellenkezőleg, „lassan kúszik hátra, mint a szívárgó, túlcserdülő víz”. Ezt a mozdulatot már vállunk erejét felhasználva végezzük, karunk ereje nem lenne elegendő. Gao Ying fel is hívja erre a figyelmet: azok, akik a válluk helyett a karjukat használják, nem fogják bírni az erőfeszítést, és lassú egyenetlen mozdulat helyett a karjukat hirtelen hátrarántják, ez pedig egyenetlen eredményekhez vezet.

Arról, hogy miért tartja fontosnak Gao Ying, hogy a vesszőt folyamatosan, megállás nélkül húzzuk hátrafelé, arról a következő, *Könnyedség* című alfejezetben ír, amely a nyílvesző elengedéséről szól.

III. 4.f. Könnyedség (4) (Lun qing fa di-si 論輕法第四)

A könnyedség az, amikor a hátul lévő kéz és az elől lévő kéz közösen dolgozva könnyedén engedi útjára a vesszőt. Ezért a könnyedség technikája éppen a lövés pillanatában érdekes.

輕者，後拳與前拳相應輕鬆而發矢也。然輕之功極細發矢時。⁴¹

Ha a könnyedség elérése érdekében nem merünk erőt használni, akkor a nyílhegy elengedhetetlenül vissza fog csúszni [a markolaton túlra]. Még ha nem is csúszik vissza, hanem szilárdan áll, a kilövéskor akkor is úgy fogjuk érezni, hogy nincs ereje. Ha a lövésnek nincs ereje, akkor túl rövid lesz. Ha attól tartunk, hogy a lövés túl rövid lesz, és kevesebb erőt használunk, ez nem lesz elegendő ahhoz, hogy a nyílhegy elérje a markolatot. Ha azon aggódunk, hogy a nyílhegy nem éri el a markolatot, és emiatt erőlködni kezdünk, hogy mégis elérje, akkor elkerülhetetlen, hogy amint kihúzzuk az íjat, egyből lőjünk is, ez esetben felhasználjuk az erőnket, lobbanékonyak leszünk, és kapkodni kezdünk, nem leszünk képesek koncentrálni, és akkor elkerülhetetlen, hogy a vessző kicsit oldalirányba eltérjen.

若欲輕而不敢用力，矢鏃必然吐出。即使不吐而定，發矢亦覺無氣，氣怯則矢發必傷於小。懼其小也，而稍用力，則力微而矢不能進。懼其不進也，而極力求進，必然一抽而出，就著氣質，機神衝動，不能凝注，矢不能不少偏矣。

⁴¹ A fejezetben szereplő idézetek forrásai: Tian–Ma 2014: 29; Gao Ying 高穎 1637.

Ezért, amint elérjük az egyensúly állapotát, a hátul lévő [jobbkezeseknél a jobb] váll hátrahúzódott, a nyílhegy elérte a markolat középső részét, ez az a pillanat, amikor elindítjuk a vesszőt a cél felé. Ennek a titka egy dologban rejlik: a hátul lévő [jobb] kéznek a vesszőt szorosan kell fognia, az elől lévő [bal] kézzel együtt. Mindkét kéz és váll minden erejét latba veti, együtt megfeszülve egy szilárd egységet alkotnak. A hátul lévő kéz finoman, könnyeden hátrafelé mozdul és kinyílik, összhangban az elől lévő kézzel, vízszintesen elengedi [az ideget és ezáltal a nyilat]. A hátul lévő [jobb] könyököt ezután hagyni kell lefelé és hátra esni.

故既勻之後，後肩瀉開時，箭鏃已至弓弣中間，決機命中，全在於此，後拳必將筋力緊收，與前掌相應。前後肩臂彈力，並實堅凝一片，輕輕運開後拳與前掌約勻，平脫。後肘又須垂下向背。

Ha hátul lévő könyökünket nem ejtjük hátra és le, miután kezünk elengedte [az ideget], akkor a vesszőben nem lesz erő. Ha hátraejtjük könyökünket, és öklünkkel vízszintesen engedjük el [az ideget], akkor a belső erőnk minősége olyan lesz, mint a parázs természete, elalszik, és nem nyilvánul meg. Mintha szitakötő megérintené a vízfelszínt, könnyed, ámde gyors és életteli teli, vagy mint a tők, amely mikor megérett, leesik száráról, teljesen természetesen. Finom, de gyors és határozott, a vessző úgy hagyja el az íjat, mint [az elnyílt virágból kipergő mag],⁴² pontosan száguldva a cél felé.

若拳平脫後肘不垂，發矢無勢。如此肘垂而拳平脫，氣質煙火之性，泯然不露，如蜻蜓點水，輕揚活潑，如瓜熟蒂落，全出天然。鬆而且脆，矢出如荳，細衝至的。

Ez a könnyedség gyakorlati alkalmazásának a technikája. Ahogy a régi mondás tartja: „A hátul lévő kéz elengedi a vesszőt, és az elől lévő kéz észre sem veszi”.

此下手用輕之工夫。古云：“後手發矢，前手不知”者也。

A *Könnyedség* című alfejezet a nyíl kilövését írja le. Fontos, hogy a könnyedség nem azt jelenti, hogy nem fejtünk ki elegendő erőt, erre rögtön az elején fel is hívja a figyelmet. Ha így tennénk, és az általunk kifejtett erő nem elegendő az íj húzóerejének ellensúlyozásához, akkor miután kihúztuk az íjat, a nyíl vessző visszacsúszik, és túllóg az íj markolatán. Gao Ying szerint sokan ezt úgy próbálják elkerülni, hogy hátul lévő kezüket hirtelen hátrarántva engedik el a vesszőt, így azonban állítása szerint biztosan félre fog menni a lövés.

Ha ezzel szemben a nyíl vesszőt folyamatosan húzzuk hátra („*mint a szivárgó, túlcserdülő víz*”), Gao Ying szerint sokkal egyenletesebb eredményeket

⁴² Az eredeti kínai szövegben a dou 荳 írásjegy szerepel, amelynek jelentése bab, ez azonban meglehetősen nehezen értelmezhető, ezért a szöveg érthetősége érdekében a magyar fordítást egy könnyebben értelmezhető hasonlattal egészítettem ki.

érhetünk el. Justin Ma, a Gao Ying könyvét angolra lefordító kínai–amerikai íjászkutató értelmezése alapján sokkal könnyebb ugyanis így elérni, hogy a kéz egy vonalban maradjon a vesszővel, attól sem oldalirányban, sem függőlegesen ne térjen el; ha akár egy pillanatra is megállunk a kihúzás folyamatában, onnan a hátul lévő kéz több irányba tud elindulni, elmozdulni, ez pedig a kilőtt vessző irányát is befolyásolja.⁴³ Ugyanez vonatkozik a fentebb említett esetre, amikor az íjász kezét hirtelen hátrarántva engedi útjára a vesszőt. Nem nehéz belátni, hogy a gyors, hirtelen mozdulatok kevésbé pontosak, mint a lassú megfontolt mozdulatok. Ezért, ha kezünket hirtelen rántjuk hátra, szintén könnyen előfordulhat, hogy nem tudjuk a vesszővel egy vonalban tartani, és jó esély van rá, hogy oldalirányban eltér, ilyen módon pedig a nyílveszőt is oldalra rántjuk.

A könyvben szereplő régi mondás szerint „*A hátul lévő kéz elengedi a vesszőt, és az elől lévő kéz észre sem veszi*”. A legkézenfekvőbb értelmezés szerint ez azt jelenti, hogy közvetlenül a lövés előtt, míg a hátul lévő kezünk folyamatosan húzza hátra a nyílveszőt, addig az elől lévő kéz, valamint az egész test mozdulatlan.

A „könnyedség” az oldásra vonatkozik, azaz arra, ahogy a hátul lévő kéz elengedi a vesszőt. Gao Ying ezt ahhoz hasonlítja, mint amikor az érett tők elengedi a szárát, és a földre esik. Jelen esetben a kéz hátrafelé húzó ereje a gravitációnak felel meg, amely folyamatosan húzza egy irányba a tököt, amíg az egyszer csak elengedi a szárát, és a földre hullik. Ugyanígy húzza hátra vállai és háta erejével az íjász kézfejét, amíg az egyszer csak elengedi az ideget, és hátrahullik, miközben a nyílvesző elrepül.

Fontos megjegyezni, hogy bár eddig számos ponton volt átfedés a Gao Ying által tanított íjászati módszer és a modern sportíjászat technikája között, ami az oldást illeti, itt eltérést találunk. A sportíjászatban az általánosan elterjedt módszer, hogy az íjász egy fix, úgynevezett „oldásponthoz” húzza a hátul lévő kezét, majd itt megáll. Ezután céloz, és így lő. Az oldáspont helye íjászonként eltérhet, gyakori azonban az állkapocs vonala, a száj sarka vagy az orr. Megfelelő gyakorlással, ha az íjász mindig egy ponthoz húzza ki az ideget, könnyebben érhet el egyenletes eredményeket.⁴⁴

III. 4.g. Összpontosítás (5) (Lun zhu fa di-wu 論注法第五)

Összpontosításnak azt nevezzük, amikor szemünkkel egy helyre fókuszálunk, tudatunkat összeszedjük, nem engedjük, hogy szétszóródjon. A korábban már

⁴³ Ma, Justin 2021 „*The release*” *The Way of Archery* (online).

⁴⁴ *Archery Form Handbook*, é. n.: 9.

említett „becslés” szóval hozható kapcsolatba. Ami az ember testének tudatát illeti, az mind a szemben gyűlik össze. Bármire is összpontosít a szemünk, a tudatunk biztosan követi azt. Ahova tudatunk megy, négy végtagunk, száz csontunk, fizikai erőnk és életerőnk teljes mértékben követik.

注者目力凝注一處，精神聚而不分之謂。與前審字相應。夫人一身之精神，皆萃於目。目之所注，神必至焉。神至而四體百骸筋力精氣俱赴矣。⁴⁵

Amikor Li tábornok [Li Guang 李廣] rálőtt egy sziklára, olyan módon, hogy nyila bele is állt abba, az azért volt lehetséges, mert a követ tigrisnek látta, és tudata követte [tekintetét]. Ezért lövéskor szemünkkel egy pontra kell fókuszálni. Ahova szemünk összpontosít, oda követi tudatunk, szándékunk, kezeink, így lövésünk nem lehet, hogy ne találjon célba. A régi mondás szerint: „Úgy tekints a célra, mintha ellenséged lenne”, ez éppen erről szól. Ez az összpontosítás használatának a módja.

李將軍射石一發沒鏃者，以虎視石也，神之至也。故發矢時，目力必凝注一塊。目注而心到，意到，手到，發無不中矣。古云：“認的如仇”者，此也。此下手用注工夫也。

Az „összpontosítás” és a „becslés” azonban nem választható el egymástól. Amikor elkezdjük kihúzni íjunkat, szemünket a célra szögezzük: ezt nevezzük becslésnek. Amikor kilőnénk nyílvezzőnket, szemünkkel a célra összpontosítunk, ezt is becslésnek nevezzük. Mindkettő a szemünk erejét használja. Ha eredetileg nem két különböző dologról van szó, miért osztom fel két különálló részre, becslésre és összpontosításra?

然注與審不可分為二事。引弓之初，以目視的：是之謂審。發矢時，以目注的，亦謂之審，總之皆用目力。原非二事，何為分審與注之名也？

Csakis azért, mert manapság amikor az emberek kihúzzák íjukat, még ha szemükkel a célt is nézik, és bár amikor teljesen kihúzták az íjat, minden erejüket latba vetik, ekkor mégis hirtelen, sietve lőnek, nincs idejük, hogy alaposan megnézzék a célt. Tudatuk szétszórt, így a vessző félremergy.

只為世人引弓時，雖能目視的，及既發之後筋力已竭，信手便發，無暇認的，精神散漫，發矢俱偏。

Ezért az „Egyensúly” és a „Könnyedség” fejezetek után következik az „Összpontosítás” című fejezet, hogy figyelmeztessen az embereket: amikor kilövik a

⁴⁵ A fejezetben szereplő idézetek forrásai: Tian–Ma 2014: 30–31; Gao Ying 高穎 1637.

nyilukat, szemüket a cél egy pontjára szegezzék, vagy a cél közepére, vagy a cél tetejére és aljára, tudatukat és technikájukat erre az egy pontra irányítva löjjenek.

故于勻、輕之後，復立一注之名，以提醒世人，使發矢時，目認の間一塊，或認的之心，或認的之足與首，精神手法俱向此一塊而發。

Ezért az „Összpontosítást” című fejezetet a mai ügyetlen íjászok miatt adtam hozzá. A jó íjász, amint karja felemeli az íjat, szeme egyből a [célt] kutatja, tudata egy pontra irányul. Az elejétől a végéig, tudatát és belső erejét összpontosítja, amint íját teljesen kihúzta, ezt követi az egyensúly, a könnyedség, és a vessző már el is repült. Vajon miért van szükség arra, hogy várjunk az egyensúly és a könnyedség elérésére, és csak utána következik az összpontosítás? Egy jó íjásznak ezt nem lehet nem megvizsgálnia.

故注之名，原為世之拙射而設者。善射之人，手一舉弓，目力便審，精神便凝注一塊。自始至終，神氣精專，弓一彀而勻、輕以出矣。何待勻、輕之後而注哉？善學者不可不察。

Az összpontosítás a lövés pillanatában való tudatosságot, koncentrációt jelenti. Szorosan összefügg a becsléssel, tulajdonképpen ugyanazon dologról van szó. Gao Ying elmondása szerint csak azért választotta szét a kettőt, hogy emlékeztesse az embereket, hogy a lövés folyamata alatt szemüket végig a célra szegezzék. Szerinte ugyanis az íjászok nem összpontosítják az elméjüket eléggé, a lövés pillanatában szétszórtak, tudatuk nem tiszta. Ez kapkodáshoz, zavartsághoz vezet, és így nem tudnak célba találni.

A szövegben említett Li Guang 李廣 tábornok a legenda szerint egyszer vadászat közben meglátott a fűben egy tigrisformájú sziklát. Azt hitte tigris, és rálőtt az íjával. A nyíl eltalálta, és mélyen bele is fúródott. Mikor közelebről megnézte, akkor látta csak, hogy valójában egy sziklát lőtt át. Ekkor újra megpróbált beelőni a sziklába, így azonban, hogy már tudta, hogy egy kőről van szó, és nem tigrisről, többé nem volt rá képes. A történetet Sima Qian 司馬遷 is leírja a *Történetíró feljegyzéseiben* (*Shiji* 史記).⁴⁶ Ez a legenda különböző változatokban többször is megjelenik a kínai irodalomban.⁴⁷ A lényeg mindenhol ugyanaz: az íjász tudatának, akaratának összpontosításával képes célba találni és akár emberfeletti eredményeket is elérni.

⁴⁶ Sima Qian 司馬遷 i. e. 91. *Shiji* 史記 [A történetíró feljegyzései].

⁴⁷ Selby 2000: 132.

III. 4.h. Összefoglalás (Jiejing men zongjie 捷徑門總結)

Bár a becslés, az íj teljes kihúzása, az egyensúly, a könnyedség és az összpontosítás öt részként jelenik meg, valójában összefüggenek. A becslés és az összpontosítás úgy tartozik össze, mint egy állat feje és farka. A lényeg, hogy mindkettő a szem erejét használja. A becslés az íj kihúzásakor történik, az összpontosítás pedig a lövés pillanatában.

審、彀、勻、輕、注雖為五段，其實一貫。審與注，首尾相應。總之皆用目力。審於開弓之時，注於發矢之頃也。⁴⁸

A középen elhelyezkedő teljes feszítés az íj kihúzásának az alapja. Az egyensúly az az elv, hogy a kifeszítés ereje eléri a maximumot, és megfontoltan engedjük el a vesszőt.

中間彀字乃開弓之根本。勻者，乃所以終彀之力量而斟酌發矢之機宜。

Manapság az emberek, amikor íjásatról beszélnek, csak az íj teljes kihúzását említik, amint megfeszítették íjukat, egyből lőnek, azzal, hogy milyen messze megy a vessző, eltér-e jobbra vagy balra, nincs idejük foglalkozni. Honnan is tudhatnák, hogy az íj kihúzása a lövés távolságának az alapja, nem a cél eltalálásának az alapja.

世人言射只言彀字，一彀便發，大小左右俱不暇顧。詎知，彀者乃發矢遠到之本：非中之之本也。

Ha íjunkt teljesen kihúztuk, de az egyensúlyt nem alkalmazzuk, a lövéseink mind mellé fognak menni. Mire is kell törekednünk az íj teljes feszítése közben? Csakis arra, hogy miután teljesen kihúztuk az íjat, tovább húzzuk, hogy a vessző hegye egyenletesen és fokozatosan közelítsen a markolat felezőpontja felé. Megfontoltak és nyugodtak vagyunk, és ez lesz a nyílvesző könnyed kilövésének az alapja. Ezért, ha az egyensúly készségét elsajátítottuk, akkor az íj kihúzásakor erőnk nem fogy el már az elején.

彀而不勻，發矢皆偏。何取於彀？惟於彀之後，復引箭鏃勻調浸進分許，斟酌既定，而預為出矢輕鬆之地。故有勻之功，而彀力始不虛。

Ami a „könnyedséget” illeti, ha azután lövünk, hogy elsajátítottuk az egyensúly készségét, akkor biztosan eltaláljuk a megfelelő mértéket. Az előbbiekben említett „egyensúly” szakasza azt a pillanatot jelenti, amikor nyílveszőnket még nem lőttük ki, de tudatunkkal már a célra összpontosítottunk. Ezért van az, hogy a „könnyedség” az egyensúly után következik, ez a nyílvesző könnyed kilövésének az alapja, ettől lesz pontos a nyílvesző kilövése. Ezért van az,

⁴⁸ A fejezetben szereplő idézetek forrásai: Tian–Ma 2014: 31–32; Gao Ying 高穎 1637.

hogy először megvalósítjuk a „könnyedség” technikáját, és azután következik az „egyensúly” csodálatos kezdete.

輕者，乃竟勻之機而發必中節者也。上文勻之時，矢猶未發而斟酌定矣。輕者，承勻之後而輕鬆以出，發矢以準。故有輕之功，而後勻之妙始著。

Az „összpontosítás” összekapcsolja az összes lépés lényegét, összegyűjti és a cél felé irányítja, és végül a „becslés”, a „teljes feszítés”, az „egyensúly” és a „könnyedség” egyetlen nagy eredményben csúcsosodik ki.

注者，又合眾法之精神萃而歸之的，以終審、彀、勻、輕之大成也。

A „becsléstől” kezdve, a „teljes kihúzáson”, az „egyensúlyon” és a „könnyedségen” át egészen az „összpontosításig” az egész folyamat egy levegővételnyi idő. Amint megvolt a „becslés”, egyből kihúzzuk az íjat, amint teljesen kihúztuk, egyből az egyensúly következik, majd a „könnyedség” és az „összpontosítás”, amíg lövünk és célba találunk. Olyan gyorsan, mint egy lélegzetvétel. Olyan ez, mint az emberi test, tetőtől a talpig minden mindennel összefügg, egy hajszálat sem lehet róla leválasztani, így lesz teljes az íjászat útja.

自審而彀而勻而輕而注相通一氣，一審便彀，一彀便勻，輕而注，發以達於的。捷於呼吸，猶人一身自頂至足，疾痛相關，不隔一縷而射之道盡矣。

Vannak azonban olyanok, akik életük végéig gyakorolnak, mégsem jutnak be a kapun. Ezt a hibát is az ügyetlen [helytelen] íjászat okozza: ha véletlenül a rossz útra térünk, [hibáinkat] fehér hajjal [öregkorban] már nehéz lesz kijavítani. Akár az írástudó, aki ha rossz fogalmazási stílust tanul meg, nem tud megszabadulni tőle, megpróbálja lerázni [elhagyni], de nem képes rá. Vagy mint a kalligráfus, amint rosszul fogja meg az ecsetet, még öregkorában is a rossz gyakorlatnak megfelelően fogja üzni művészetét [szokásává válik a hiba]. Ha utólag megpróbáljuk kijavítani a hibát, az még rosszabb lesz. Ezért van az, hogy a kezdő íjász nem engedheti meg magának, hogy nem különbözteti meg a helyes és a helytelen utat. A továbbiakban taglalt „Gyakori hibák felismerése” című fejezet ezért íródott.

然有終身習之而不得其門者，亦是為拙射所惑：偶入斜路，白首難改。猶學文者一入惡套，揮之不去。又猶學書者，把筆一差，到老仍誤習舛，若一更改，反覺不便。此初射者斜正之門不可不辨，而下文辨惑之門，所由作也。

Végül Gao Ying összefoglalja az eddig leírtakat, és röviden áttekinti az összes fejezetet. A becslés (*shen* 審) az első, ekkor az íjász szemben áll a céllal, szemét a célpontra szegezi. Miközben szemét folyamatosan a célon tartja, kihúzza íját.

Mikor elérte a teljes feszítés (*gou* 彀) állapotát, hátizmai megfeszülnek, átveszik a terhelést karjától. Eközben a nyílvevő nem áll meg, lassan, de egyenletesen csúszik tovább hátra. Ez az egyensúly (*yun* 勻) állapota. Ezután következik a könnyedség (*qing* 輕), az oldás pillanata, amikor az íjász útjára engedi a vesszőt. A hátul lévő kar könyöke teljesen be van hajlítva, a kar a hátizmok segítségével egyenletesen húzódik hátra, a vesszőtest vonalában. Ekkor a kéz elengedi a húrt, mire a kar hátrafelé esik, a vessző pedig a cél felé száguld. Az összpontosítás (*zhu* 注) a becsléssel együtt összefogja az egész folyamatot, az íjász a tudatát a célra irányítja, elméjét összpontosítja.

Gao Ying többször is kiemeli annak fontosságát, hogy az öt rész, amelyekről eddig külön-külön volt szó, valójában egyetlen összefüggő folyamat része és az egész folyamat egy lélegzetvételnél is hosszabb idő. Ray Axford *Archery Anatomy* című könyvében külön foglalkozik a lélegzéssel, az általa leírt, az emberi anatómián alapuló ideális lélegzési minta minden gond nélkül beilleszthető Gao Ying öt lépésből álló módszerébe. A becslés ideje alatt az íjász mély levegőt vesz, felemeli az íjat, vállát leengedi, majd miközben kihúzza az íjat, a levegő egy részét kifújja.⁴⁹ Ezután Axford szerint a célzás közben normalizálódhat a lélegzés, Gao Ying írása alapján azonban az íjász ezután már nem tölt sok időt az egyensúly, a könnyedség és az összpontosítás fázisával, tehát ha ezen szakaszok alatt egyenletesen kifújja a levegőt, akkor valóban az egész folyamat egy lélegzetvétele alatt teljesíthető. Ezt megerősíti a korábban már említett íjászkutató, Justin Ma által kidolgozott lövési menetrend, amelyhez nagyrészt Gao Ying íjászati útmutatóját használta fel.⁵⁰

A technika értelmezésének és elemzésének végére érve kijelenthető, hogy Gao Ying módszere, technikai leírása ma is relevánsnak mondható. A modern sportíjászat technikájával összehasonlítva, a nyilvánvaló eltérések ellenére is egyértelmű a hasonlóság. Az íjászat anatómiai elemzésével összevetve szintén hasonló következtetésre juthatunk. Ez talán nem kell, hogy meglepetést okozzon, hiszen az emberek alapvető anatómiai felépítése nem változott a Ming-dinasztia óta. Ami igaz volt négyszáz évvel ezelőtt, az még ma is igaz. Talán erre is vonatkoztatható Gao Ying azon állítása, miszerint az általa bemutatott technika jelenti az egyetlen helyes utat.

Ugyanakkor úgy gondolom, hogy Gao Ying módszerének leginkább a hobbi és a hagyományörző íjások számára lehet jelentősége. Nem véletlen, hogy angol nyelvterületen a fordítás valóban nagy népszerűségnek örvend ezekben a körökben.

⁴⁹ Axford 2017: 90–95.

⁵⁰ Ma, Justin 2017 „*Simple Shooting Protocol*” *The Way of Archery* (online).

III. 4.i. Gyakori hibák felismerése

Ebben a fejezetben Gao Ying a leggyakrabban elkövetett hibákon keresztül fejti ki technikájának a részleteit. Olyan dolgokkal foglalkozik itt, mint például a váll leengedésének módja, illetve hogyan tanulhatja ezt meg az olvasó. Megemlíti a gyakorlás helyes módját, részletekbe menően magyarázza el a helyes testtartást, de kitér az íj fogásának helyes technikájára is. A könyv ezen része tehát egy kiegészítő az első, a technika alapjait bemutató fejezethez.

III. 4.j Az eszközök kiválasztása

Az utolsó fejezet címe *Az eszközök kiválasztása* (*Ze wu men* 擇物門). A címnek megfelelően ebben a fejezetben az íj, a nyílvevők és az íjászgyűrű kiválasztásáról van szó. A legrészletesebben az íj kiválasztásáról beszél Gao Ying. Kitér az íj méretének és megfelelő húzóerejének megválasztására, részletesen ismerteti a legmegfelelőbb és legjobb minőségű alapanyagokat (szaru, bambusz, állati inak, ragasztó stb.) és több íjtípust is bemutat. A nyílvevőknél megemlíti a nyílvevő hosszának a megválasztását, illetve segít eldönteni, hogy bambusz vagy fa nyílvevőt válasszunk.

Végül kitér az íjászgyűrű kiválasztására is. A kínai íjászatban, mint szinte minden ázsiai íjászatban, az íjász a hüvelykujjával húzza ki az íjat, amelyre általában íjászgyűrűt húz; Kínában a legkorábbi íjászgyűrűk a Zhou-korból származnak, ezeket sírokban találták az íjásokkal együtt eltemetve.⁵¹ Ez az egyik legnagyobb eltérés a hagyományos kínai íjászat, valamint a nyugati és a modern sportíjászat között, ahol leginkább a háromujjas, úgynevezett mediterrán húzás az elterjedt módszer.

Gao Ying könyvében saját íjászgyűrűtípusát mutatja be. Állítása szerint hosszú évek során kísérletezte ki a tökéletes formát, és a lehető legkényelmesebb és praktikusabb gyűrűt sikerült megalkotnia, amelyet barátai is előszeretettel használnak.

III. 5. Hagományos útmutató a harci íjászathoz (II. könyv)

A második könyv címe *Hagyományos útmutató a harci íjászathoz* (*Wujing shexue zhengzong zhimiji* 武經射學正宗指迷集). A könyv nagy részében azt

⁵¹ Selby 2000: 60.

a korábban említett nehézséget igyekszik megoldani, miszerint az elérhető, íjászattal foglalkozó szövegekkel sok a probléma, ezért ezekből idéz és saját gondolataival egészíti ki ezeket, illetve reagál rájuk. Mindezt rendkívüli őszinteséggel teszi, egyáltalán nem köntörfalaz vagy igyekszik megszépíteni mondanóját. Például Tang Jingchuan 唐荆川 *Hadászati Gyűjtemény* (*Wu bian* 武編) című művéről a következőket írja:

Ha alaposan megnézzük Tang Jingchuan gyűjteményét, ha nem használhatatlan, akkor homályos. Számos bekezdés jól kivitelezhető és világos, ezeket azonban mind régi írásokból vette át, és ezeket a *Jixiao Xinshu* már tartalmazza. Ami a többi részt illeti, úgy vélem, hogy a gyakorlat kedvelői utólag adták csak hozzá saját kommentárként.

細觀唐先生荆川所纂輯，非迂則晦。其間有數行明白可行者，皆出自古語，已為紀效新書所錄出。其餘者，想為好事者附調云爾。⁵²

Az íjászati szövegek véleményezésén kívül a könyv tartalmaz egy „gyakori kérdések és válaszok” című részt is.

III. 6. A művek hatása

Azt, hogy saját idejében milyen hatása volt Gao Ying könyveinek, a fennmaradt leletek hiányában nagyon nehéz eldönteni. Az mindenesetre tény, hogy az utolsó Ming császár által elrendelt kétségbeesett katonai mozgósítás nem járt sikerrel, hiszen alig hét évvel a könyv megírása után, 1644-ben a mandzsuk elfoglalták Pekinget, mire Chongzhen öngyilkosságot követett el.⁵³

Stephen Selby kutatásai szerint Gao Ying neve a mai Kínában szinte ismeretlen, a Ming-dinasztia bukása után feledésbe merült. Valószínűleg végleg elfeledték volna, ha Ogyū Sorai japán konfuciánus gondolkodó sok másik íjászattal kapcsolatos kínai művel egyetemben nem mutatja be könyvében,⁵⁴ amelyet halála után publikáltak. Ebben összehasonlította az összes akkoriban népszerű kínai íjászattal foglalkozó könyvet, és arra a következtetésre jutott, hogy – egy kivételével – az összes három-négy közös forrásra vezethető vissza. Egyedül Gao Ying könyve, a *Hagyományos Bevezető a Harci Íjászat Tudományába* volt egyedi. Mivel Ogyū Sorai Japánban igen nagy népszerűségnek örvendett, és

⁵² Tian–Ma 2014: 140; Gao Ying 高穎 1637.

⁵³ Selby 2000: 320–337.

⁵⁴ Ogyū Sorai 荻生徂徠 1786: *Shasho ruijū kokujikai* 射書類聚國字解. Kyōto: Nippon Kyōto Rurishō.

mivel meglehetősen nagyra tartotta Gao Yinget, ezért a könyvek nagy hatással voltak a japán hagyományos íjászatra, a *kyudō*-ra.

Stephen Selby szerint az, hogy Gao Ying neve Kínában feledésbe merült, részben annak is köszönhető, hogy (mint a fenti idézetből is látszik) rendkívül éles kritikával illette a többi íjászati irányzatot, egyáltalán nem kímélte az általa helytelennek tartott technikát propagáló írókat.

2014-ben jelent meg Jie Tian és Justin Ma angol nyelvű fordítása, amely (főleg angol nyelvterületen) rendkívül népszerűvé vált, nemcsak a hagyományos kínai íjászat, hanem az általánosságban a keleti íjászat iránt érdeklődők körében is.

VI. Összegzés

A tanulmányban megállapítottam, hogy bár Európában és az európai nagyhatalmak által uralt területeken ebben az időben a meghatározó fegyverek már a muskéta, az ágyú és egyéb lőfegyverek voltak, Kínában még ha jelen is voltak valamiféle lőfegyverek, ezek pontatlansága és megbízhatatlansága miatt még mindig inkább az íj és a nyíl volt a jellemző. Azt is láthattuk, hogy a vizsgálat alapjául szolgáló 1637-ben keletkezett íjászati útmutató keletkezési körülményeit és történelmi környezetét nézve egyértelműen megállapítható, hogy a szükség szülte őket. Az akkor 66 éves Gao Ying úgy igyekezett felvenni a harcot a mandzsu fenyegetéssel szemben, hogy tudását, sokéves tapasztalatát, hibáit megörökítette a fiatal íjászok számára. Többek között ennek is köszönhető az az ellentmondást nem tűrő stílus, amely az egész könyvre jellemző. Az író célja az általa ismert egyetlen helyes út bemutatása volt, nem annak megvitatása.

Az útmutatóban leírt technikát megvizsgálva, illetve a modern sportíjászzal összehasonlítva arra a következtetésre jutottam, hogy az a mai íjászok számára is relevánsnak mondható, és sok hasonlóság fedezhető fel az anatómiailag leg-tökéletesebbnek bizonyuló módszer és Gao Ying módszere között. Könnyebben el lehet tehát fogadni az író azon állítását, hogy módszere az egyetlen helyes út, hiszen valóban úgy tűnik, közel járt hozzá. Jelen tanulmány végére érve látható, hogy a könyveknek Kínán belül valószínűleg nem volt nagy hatásuk, ennek köszönhetően az író neve ma alig ismert az országban. Ezzel szemben Japánban nagy befolyással volt a hagyományos japán íjászatra, a *kyudō*-ra.

Az első könyv, a *Hagyományos bevezető a harci íjászat tudományába* technika alapjait bemutató fejezetén és ennek alfejezetein kívül eső részeket, többek között a teljes második könyvet jelen tanulmány keretei között nem vizsgáltam részletekbe menően, ezek azonban fordítását és értelmezését további lehetséges kutatási területnek tartom.

Elsődleges források

- Gao Ying 高穎 1637. *Wujing shexue zhengzong* 武經射學正宗 [A harci íjászat hagyományos iskolája]. URL: https://new.shuge.org/view/wu_jing_she_xue_zheng_zong/ (Utolsó letöltés: 2021. április 11.)
- Ma, Justin – Tian Jie 2014. *The Way of Archery: A 1637 Chinese Military Training Manual*. Atglen: Schiffer Publishing.

Felhasznált másodlagos szakirodalom

- Axford, Ray 2017. *Archery Anatomy: An Introduction to Techniques for Improved Performance*. London: Souvenir Press.
- Grayson, Charles E. – French, Mary – O’Brien, Michael J. 2007. *Traditional Archery: from Six Continents*. Columbia: University of Missouri Press.
- Magyar terem- és pályaijász versenyszabályzat* 2014. Budapest: Pályaijász Szakmai Bizottság.
- Mote, Frederick W. – Twitchett, Denis 1988. *The Cambridge History of China: The Ming Dynasty, 1368 – 1644, Part 1*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Selby, Stephen 2000. *Chinese Archery*. Hong Kong: Hong Kong University Press.
- Sima Qian 司馬遷 i.e. 91. *Shiji* 史記 [A történetíró feljegyzései], URL: <http://www.gutenberg.org/cache/epub/24226/pg24226.html> (utolsó letöltés: 2020 április 11.)

Internetes források

- Archery Form Handbook é. n., h. n., Massachusetts Field Archery Association, URL: https://www.mfaa-archery.org/Tech-Support/Archery_Form_Handbook.pdf (utolsó letöltés: 2021. március 29.)
- Dekker, Peter „Photographs of Manchu and Chinese archers” Manchu Archery, URL: <http://www.manchuarchery.org/photographs> (utolsó letöltés: 2021. március 29.)
- Ma, Justin 2017 „Simple Shooting Protocol” The Way of Archery, URL: <https://youtu.be/ckCRXwDThxI> (utolsó letöltés: 2021 április 7.)
- Ma, Justin 2021 „The release” The Way of Archery, URL: <https://youtu.be/dON9iz1lgwk> (utolsó letöltés: 2021 április 6.)