

## Предисловие переводчика

**П**еревод этой книги был выполнен около десяти лет назад<sup>1</sup>, но по ряду причин так и не дошел до издательства. С тех пор на полках магазинов появилось немало книг о тайцзицюань, однако, по отзывам людей, насколько я могу судить, увлекающихся этим видом кулачного искусства, качественной информации по-прежнему не хватает. Особенно актуальна сейчас информация из первых рук, то есть книги настоящих китайских мастеров, а не сомнительных англоязычных популяризаторов, пусть и китайского происхождения. Ведь даже те крупницы истины, которые в западной коммерческой литературе присутствуют, проходя через двойной перевод, оказываются искаженными почти до неузнаваемости. Если прибавить сюда различные домыслы, спекуляции и мистификации разного рода современных “случайных” учеников “таинственных” учителей, книги которых у нас также представлены в изобилии, получается, что довольно сложно получить о тайцзицюань объективное представление.

Предлагаемая читателю книга поможет восполнить некоторые пробелы относительно теории и практики этого искусства, хотя и она не лишена некоторых недостатков, о которых мы скажем чуть ниже. Автор книги – Сюй Чжию, признанный мастер тайцзицюань, ученик основателя стиля У мастера У Цзяньцюаня. В свое время Сюй Чжию и У Тунань (другой ученик этого мастера) считались “двумя створками ворот школы У”, то есть ее “столпами” и именно им выпала честь первыми представить этот стиль в своих книгах, изданных в 20 – 30-е годы теперь уже прошлого века. При этом то, как это было сделано, существенно отличалось от старых традиционных книг по боевому искусству. Представляя собой элиту тогдашней китайской интеллигенции, они оба соединяли древнюю культурную традицию с современными научными знаниями тех лет, что проявилось в попытке по-новому

---

<sup>1</sup> Предисловие переводчика к первому русскому изданию книги было написано в 2002 году (прим. пер.).

изложить сущность тайцзицюань на доступном и западному пониманию языке. Книга У Туняня даже название имела – “Тайцзицюань в научном изложении” (科学化的太极拳).

Затем наступило время горячей дружбы и сотрудничества с Советским Союзом, знакомство с научными достижениями которого придало новый импульс исследованиям в данном направлении. До начала грозных лет культурной революции Сюй Чжиу успел написать новую книгу о тайцзицюань стиля У; в ней он попытался не только изложить традиционную теорию, как она давалась его учителем, но и представить новый взгляд на это искусство с точки зрения физиологии, психологии, законов физики и механики. В Китае эта книга до последнего времени считалась эталоном правильного подхода к изучению боевых искусств, определив саму стратегию отношения к традиционным ценностям. Эта стратегия заключается в проверке данных традиционного мировоззрения данными современной науки. Такой линии придерживаются и в сегодняшнем Китае.

Конечно, не все здесь проходит гладко, бывает, что в западе борьбы с пережитками и суевериями отбрасываются вещи, которых не в силах пока объяснить западная наука. Имеются некоторые перегибы и в книге Сюй Чжиу, он с радостью подмечает все, что соответствует в тайцзицюань западной науке, и с опаской вуалирует под словами “гипноз”, “психическое воздействие” такие явления, как, например, “пространственная сила” (см. комментарии переводчика по тексту книги) и прочие феномены тайцзицюань.

Вероятно, из-за этических соображений не раскрыт в полном объеме и боевой аспект движений комплекса тайцзицюань стиля У, являющегося, на самом деле, одним из наиболее эффективных в этом плане, не зря же родоначальника стиля У Цзяньцюаня называли “одним из четырех величайших бойцов Китая” прошлого века. Однако принципы практики “туйшоу”, как и самого рукопашного боя тайцзицюань, опи-

саны очень четко и подробно. Вот такая книга и предлагается вашему вниманию.

Что касается перевода книги, мы намеренно поместили в текст большое количество китайских фраз и терминов в иероглифическом написании, а в приложении дали полные тексты классических трактатов по тайцзицюань. Сделано это по двум причинам, во-первых, для того, чтобы помочь многочисленным поклонникам ушу, которые изучают китайский язык, в освоении специфической терминологии тайцзицюань. С другой стороны те, кто уже знает язык, смогут, возможно, предложить какие-то более удачные варианты перевода. Одной из задач, стоящих перед нашим Исследовательским обществом "Тайцзи", является создание энциклопедических словарей по тайцзицюань и цигун, мы будем рады любым формам конструктивного сотрудничества в этой области. В конце книги вы найдете все наши реквизиты.

Милянюк Андрей  
Москва, 2002 год

# Пояснение к переизданию 1980 года

*Эта книга составлена, уже, к сожалению, ушедшим из жизни господином Сюй Чжи (徐致一)<sup>1</sup>. С момента выхода ее в 1958 году по 1964 год она выдержала пять переизданий и после вновь не издавалась.*

*В книге представлен комплекс кулачного искусства знаменитого мастера У Цзяньцюаня (吴鉴泉 1870-1942). Иллюстрации к движениям комплекса выполнены по шестидесяти с лишним сохранившимся фотографиям У Цзяньцюаня, недостающие движения воспроизведены с пятидесяти фотографий его ученика Чжао Шоуцуня (赵寿村).*

*В добавленных фотографиях некоторые позиции представлены в движении, не в фиксированном положении покоя, поэтому иногда не совсем совпадают с формой так называемых “фиксированных положений” (динши 定式)<sup>2</sup>, это следует сразу пояснить.*

*Разделы по теории данного кулачного искусства написаны автором в соответствии с тем, как она излагалась господином У Цзяньцюанем. Сопоставления с данными современных научных знаний автор предпринял сам, опираясь на приобретенный опыт.*

*В тайцзицюань стиля У за основу берется принцип “смягчения”, “преобразования мягкостью” (жоухуа 柔化), автор в основном именно с этой точки зрения рассматривает*

---

<sup>1</sup> Годы жизни 1892 – 1968 (прим. пер.)

<sup>2</sup> Комплекс с фиксацией положений характерен для начального этапа обучения и преследует целый ряд специфических задач. К комплексу с непрерывными, “перетекающими” положениями (ляньши 连式) переходят только после освоения базы. Освоив эти два комплекса в качестве фундамента, начинают изучать так называемую “быструю форму” (куайцзяцзы 快架子) с соблюдением всех принципов тайцзицюань (прим. пер.)

*теорию и методы боя тайцзицюань, не упуская при этом и другие, связанные с ними аспекты.*

*В редактировании первоначального издания книги автору оказали помощь Чжао Шоуцунь, У Яоцзун, Чэнь Чжэньминь, Чжан Дацюань, Го Цитун, Сунь Жуньчжи, Ян Бинчэн, Ян Сяовэнь, Дин Цзиньшань, Дин Дэшань, Чэн Сифу, Чэнь Цзюэу, Чжу Ляньсян, Чжоу Юаньлун и другие.*

*На этот раз при переиздании внесены изменения в "Краткое описание стиля У тайцзицюань", первоначальное содержание книги не тронут. Что касается возможных неточностей, надеемся, что замечания читателей позволят в дальнейшем улучшить и дополнить работу.*

*Редакция издательства  
"Народное физическое воспитание"  
Апрель, 1980 год.*

## Краткое описание стиля У тайцзицюань

Стиль У тайцзицюань представляет собой дальнейшее развитие и обновление традиционных форм тайцзицюань стиля Ян. Стиль Ян изначально разделялся на форму с широкоамплитудными движениями (*дацзя* 大架) и форму с малоамплитудными движениями (*сяоцзя* 小架)<sup>1</sup>. Стиль У постепенно сложился на базе *сяоцзя*. Стиль У восходит к искусству тайцзицюань маньчжура Цюань Ю (全佑 1834 – 1902). Впоследствии, его сын У Цзяньцюань<sup>2</sup> доработал, усовершенствовал это искусство, таким образом и сформировалось новое направление.

Стиль У тайцзицюань делает упор на "преобразование мягкостью", его движения легкие, естественные, последовательные и непрерывные, внешне утонченные, обладают высокой подвижностью. Форма следует принципу "сжатия" и "расширения", в "сжатии" нет скованности. Движения *туйшоу* (推手)<sup>3</sup> строго выверенные, четкие; выдерживается покой – нет хаотичных, опрометчивых действий и при этом главное внимание уделяется "преобразованию мягкостью".

В книге представлен комплекс движений, преподававшийся мастером У Цзяньцюанем в поздние годы жизни.

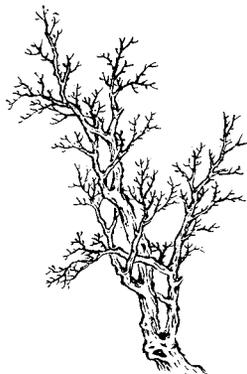
<sup>1</sup> Другие названия данного комплекса – "быстрая форма" (*куайцзяцзы* 快架子) или "прикладная форма" (*юнцзя* 用架) (прим. пер.)

<sup>2</sup> Именно он принял не свойственный маньчжурам китайский фамильный знак У (吳)

<sup>3</sup> Специфическая парная практика "толкания руками" в тайцзицюань (прим. пер.)

Глава первая  
Преимущества  
тайцзицюань





В ушу к тренировке различных видов формальных комплексов (*таолу* 套路) предъявляются свои специфические требования. В соответствии с этими нормативными требованиями одни аспекты принимаются в расчет, а принять другие уже становится невозможно, поэтому у каждого направления ушу есть свои преимущества и свои недостатки. Тайцзицюань является разновидностью так называемого “мягкого ушу” (*жоусин ушу* 柔性武术) и, если тренироваться в соответствии с его правилами, то в нем, конечно же, есть особые достоинства в оздоровительном аспекте и в плане мастерства “преобразования мягкостью”; однако, в наращивании мышечной массы и в мастерстве развития физической мощи он не сравним с “жестким ушу” (*гансин ушу* 刚性武术). Таким образом, говорить, что тайцзицюань имеет преимущества, не означает, что у него нет недостатков, и это также не означает, что только для тайцзицюань присущи все его достоинства. И все же то, что тайцзицюань выделяется своими особенностями – факт, который невозможно отрицать. Ниже мы как раз с позиций этих особенностей и расскажем о его достоинствах.

## I. Преимущества движений тайцзицюань в оздоровительном аспекте

**1. Всесторонний характер тренировки** (*цюаньмянь дуаньлянь* 全面锻炼). Движения в тайцзицюань очень специфичны, их особенностями являются: мягкость (*жоужуань* 柔软), медленность (*мань* 慢), непрерывность (*ляньгуань* 连贯), движение по дуге (*цзоу хусянь* 走弧线) (т. е. округлость движений, *юаньсин дунцзо* 圆形动作), а также установка – “как только двинулось одно, то нет ничего, что бы не пришло в движение” (*и дун у ю бу дун* 一动无有不动 – фраза из “Искренного объяснения тренировки мастерства тринадцати позиционных основ”)<sup>1</sup>. Это все принципы, которыми ни в коем случае нельзя пренебрегать во время тренировок. Далее мы еще поговорим о них подробно и по отдельности. Сейчас, используя только одну особенность, а именно “как только двинулось одно, то нет ничего, что не пришло в движение”, представим такую характерную функцию, как целостность тренировки. Всем известно, в плавании одновременно двигаются руки, ноги и все тело. Уже общепризнанным считается, что это один из видов спорта, который обладает эффектом всесторонней целостной тренировки. В движениях тайцзицюань также принимают участие все части тела, которые могут двигаться, и именно поэтому говорится “как только что-то двинулось, то нет ничего, что бы

<sup>1</sup> “Шисань ши сингун синьцзе” (十三势行功心解) – полный текст см. Приложение в конце книги. Считается, что данные тринадцать позиционных основ, на которых базируется тайцзицюань, окончательно собрал в единую систему и наполнил новыми внутренними принципами легендарный Чжан Саньфэн. Число 13 раскладывается на 5+8. Пять действий в стойках (*у бу* 五步) обычно соотносят с “пятью первоэлементами” (*у син* 五行), а восемь способов применения внутренней силы (*ба фа* 八法) с “восьмью триграммами” (*ба гуа* 八卦). Также говорят о тринадцати основных технических приемах Чжан Саньфэна, которые он впоследствии объединил с техникой 37 приемов танского мастера Сюй Сюаньпина (прим. пер.).

не двинулось". Степень подвижности здесь хотя и ниже чем в плавании, однако, в отношении скоординированности и тщательности выполнения движений всем телом тайцзицюань во многом превосходит его. Отсюда видно, что тайцзицюань обладает таким достоинством, как всесторонняя целостная тренировка.

**2. Одновременно уделяется внимание и "внутреннему" и "внешнему"** (*нэй-вай цзяньгу* 内外兼顾). Во время тренировки тайцзицюань при помощи разнообразных мягких движений активизируется не только мышечная деятельность. В то же время хорошо прорабатываются дыхание и движения диафрагмы, что стимулирует функциональную работу сердца, легких, желудочно-кишечного тракта и других внутренних органов. Кроме того, так как каждое движение осуществляется за счет работы сознания с требованием от человека сконцентрироваться, отбросить все отвлекающее, постепенно приближаясь к полному покою (т.е. без перепадов настроения), лучше действует и функция регуляции центральной нервной системы. Метод тренировки такого рода, с одной стороны, хорош для обычной двигательной деятельности мышц, с другой стороны, он вобрал в себя полезные черты статических методов медитации, а именно – "регулируя дыхание вскармливать сознание-дух" (*дяо си ян шэнь* 调息养神). Таким образом, имеет место еще одно достоинство – "одновременная забота о внутреннем и внешнем".

**3. Усиление тяги к занятиям** (*цювэй нунхоу* 趣味浓厚). Движения в тайцзицюань осуществляются по окружности или по дуге. Вначале изучения формального комплекса нелегко сразу соблюсти округлость движений, поэтому, конечно, привязанность к его выполнению не такая сильная. Но впоследствии, чем больше вы занимаетесь, тем быстрее привыкаете, степень самопроизвольного кругового вращения по-

стоянно повышается и происходит усиление тяги к занятиям. В конце концов, когда при выполнении движений по окружности вы сможете начать осваивать мастерство взаимотрансформации “пустого” и “полного” (*сюй-ши бяньхуа* 虚实变化), а также регуляции дыхания в движении, то интерес снова начнет волна за волной возрастать (что характерно и для занятий *туйшоу*). Рост интереса повышает энтузиазм к тренировкам, что стимулирует оздоровительный процесс, и это еще одно из достоинств тайцзицюань.

**4. Воспитание характера** (*таоян синцин* 陶养性情). Требованиями к движениям тайцзицюань являются: мягкость (*жоухэ* 柔和), легкость-подвижность (*цинлин* 轻灵), последовательность (*гуаньчуань* 贯串), сознательно культивируется принцип “в движении есть покой, в покое – движение” (*дун чжун ю цзин, цзин чжун ю дун* 动中有静, 静中有动). Таким образом, можно незримо воздействовать на занимающегося тайцзицюань и исправлять такие врожденные черты характера, как чрезмерная темпераментность или медлительность. Так как в тайцзицюань, с одной стороны, много внимания уделяется развитию подвижности ума, это позволяет повысить степень сообразительности, с другой стороны, также много внимания уделяется спокойствию и невозмутимости, что прививает человеку способность контролировать подвижность своей психики. Кроме того, во время занятий *туйшоу*, где приходится мериться силой и мастерством, тот, кто только умеет подобно волку разъяренно бросаться в бой, обычно бывает в большей мере и тяжелее побит. Это дает положительный результат в том смысле, что грубые, вспыльчивые люди начинают незаметно перевоспитываться. Отсюда понятно, что тайцзицюань обладает преимуществом в плане воспитания характера, имеет для этого и теоретические и практические основания.

**5. Доступность занятий для всех людей** (*жэньжэнь кэ лянь 人人可练*). Движения в тайцзицюань мягкие, плавные, скорость их выполнения достаточно медленная, да и сами формы движений этого кулачного искусства не так сложно выучить. При этом высота стоек и количество прилагаемых усилий могут варьироваться в зависимости от специфики физиологической конституции людей. Так как степень подвижности можно увеличивать или уменьшать, то не только у пожилых и ослабленных людей постоянные тренировки не вызовут каких-либо осложнений, но и физически крепким людям, занимающимся самыми тяжелыми видами гимнастических тренировок, это искусство также прекрасно подойдет. Практика *туйшоу* хотя и является методом приобретения навыков боевого применения в спарринге, однако, вследствие того, что в тайцзицюань за основу берется принцип “подвижного преобразования мягкостью” (*линминь жоухуа 灵敏柔化*), нигде не используются ни грубая жесткая сила, ни яростность, отчего нет опасности получить серьезную травму. Все это создает прекрасные условия для того, чтобы занятия тайцзицюань подходили всем людям.

**6. Выполняет лечебную функцию** (*иляо цзююн 医疗作用*). Виды спорта, интенсивность движения в которых достаточно высока, не подходят для людей слабых, не способных выдержать перерасход физических сил, тем более для тех, кто еще не оправился после болезни. Особенности тайцзицюань позволяют адаптировать к нему больных самыми различными заболеваниями (за исключением страдающих от кровохаркания или кровотечений), могут помочь больным достичь заметного эффекта в восстановлении и улучшении функциональной деятельности органов. У нас (в Китае – прим. пер.) относительно происхождения болезней уже с очень давних пор бытует рассуждение о “дисгармонии

ци<sup>1</sup> и крови” (ци-сюэ бу хэ 气血不和). Эта фраза в свое время считалась необъяснимой, на самом деле, теперь только определили, что понятием “сердце” (синь 心) в древности обозначали мозг, а через понятие ци (气) передавалась идея нервных волокон, из-за непонимания этого и возникали сложности в сопоставлении с трактовками современной науки. Автор, основываясь на собственном опыте, считает, что изначально в этой фразе была заложена идея неспособности координированного функционирования нервной системы с кровеносными сосудами сердца. Используемые в области терапии фармацевтические средства традиционной китайской медицины предназначены в первую очередь для излечения болезни путем стимуляции врожденных, инстинктивно действующих ресурсов больного. Точно также китайские иглотерапевты и мастера массажа достигают лечебного эффекта, воздействуя методами активизации или давления непосредственно на нервные волокна. В тайцзицюань, с одной стороны, используются движения, эффективные для жизнедеятельности мышц всего тела (вместе с тем, конечно же, и нервных волокон), с другой стороны, применяется долгое глубокое дыхание, которое регулирует функциональную деятельность сердца и процесс протекания крови. Одновременно с этим движения осуществляются под контролем сознания, что позволяет человеку отвлечься от посторонних мыслей и сконцентрироваться на чем-то одном, тренировка происходит в состоянии абсолютного спокойствия. Все это способствует улучшению работы центральной нервной системы и вообще всей нервной системы и тогда, за счет собственных внутренних ресурсов, болезни излечиваются, а здоровье укрепляется.

---

<sup>1</sup> Специфический термин традиционного китайского мировоззрения, обозначающий некую универсальную жизненную энергию. В зависимости от контекста может также переводиться как эмоция, чувство, настроение, воздух, газ, дыхание и т.д. (прим. пер.)

## II. Некоторые преимущества тайцзицюань в боевом применении

**1. За счет мягкости способствовать жесткости** (*и жоу цзи ган* 以柔济刚). Используемое в тайцзицюань правило: больше уделять внимание мягкости, чем жесткости не означает только принцип “мягкостью можно преодолеть жесткость” (*жоу нэн кэ ган* 柔能克刚). Главное, чего следует опасаться в бою, так это допустить изъян так называемой “парной загруженности” (*шуан чжун* 双重). Некоторые считают: давление корпуса с силой одновременно на две ноги – именно это и есть “парная загруженность”, вплоть до того, что из комплекса нужно убрать “стойку наездника” (*цимаши* 骑马式)<sup>1</sup>. Это неверно. И даже может принести большой вред. Использовать “стойку наездника” в комплексе или нет – каждый может решить для себя сам, а вот попытка толкования “стойки наездника” как “парной загруженности” как раз и вводит людей в глубочайшее заблуждение. Под “парной загруженностью” понимается то, когда, вступив с противником в контакт, вы не готовы, “уводя силу” (*цзоу цзинь* 走劲) жесткого противника, своей мягкостью заставить его “провалиться в пустоту” (*ло кун* 落空) и также не можете в подходящий момент, “прилипнув к силе” (*нянь цзинь* 粘劲), последовать за противником таким образом, чтобы оказаться самому в выгодной позиции, а его поставить в невыгодную. И вы еще при этом стоите на том, что если противник применяет силу, то и я применю, если он старается меня опередить, то я тоже постараюсь его опередить. В результате – “сила меньшая уступает силе большей, руки медленные уступают быстрым”, и если вы проиграли, то это вовсе не из-за высокого воинского мастерства противника, а просто вам не повезло. В “Суждении о тайцзицюань”

<sup>1</sup> Одна из низких стоек, в которой вес распределяется поровну на обе ноги (прим. пер.)

Ван Цзунъюэ (王宗岳)<sup>1</sup> об этом моменте говорится очень ясно и занимающиеся должны с самого начала уяснить его. Меня тревожит, что ошибочное толкование может в дальнейшем еще более усугубиться, поэтому, пользуясь случаем, делаю здесь краткое разъяснение. Проще говоря, изъясн “парной загруженности” это ни что иное, как недостаток, заключающийся в умении лишь использовать жесткость и неумении использовать мягкость. Следует знать, что если два человека столкнулись в бою и оба используют жесткость, то либо сила меньшая будет подавлена силой большей, либо оба получают повреждения. В тайцзицюань повсюду говорится о “преобразовании мягкостью” в первую очередь для того, чтобы избежать подобного рода нежелательного, невыгодного столкновения. Однако если в момент контакта вы знаете только как отступать и защищаться и не умеете атаковать, то и это не соответствует принципам “взаимодействия мягкости и жесткости” (*ган-жоу сян цзи 刚柔相济*) а также “мягкостью преодолевать жесткость” (*и жоу кэ ган 以柔克刚*). В самом названии этого кулачного искусства употреблено понятие *тайцзи* (太极)<sup>2</sup> для того, чтобы ясно показать смысл специфического применения внутренней силы-цзинь<sup>3</sup>, состоящего в том, что в “мягкости содержится жесткость, а в жесткости – мягкость” (*жоу чжун ю ган, ган чжун ю жоу 柔中有刚, 刚中有柔*), точно также как по принципу *тайцзи* “инь не может без ян, а ян не может без инь” (*инь бу ли ян, ян бу ли инь 阴不离阳, 阳不离阴*). Я как-то услышал такие слова: “те, кто занимается только “преобразованием мяг-

<sup>1</sup> Один из легендарных основателей внутреннего направления в кулачном искусстве, жил в период цинского правления под девизом Цяньлун (1736 – 1795 г.) и считался наследником искусства Чжан Саньфэна, автор трактата “Суждение о тайцзицюань”(Тайцзицюань лунь 太极拳论) (прим. пер.)

<sup>2</sup> “Великий предел”- принцип взаимопревращения *инь* и *ян* при достижении ими своего “предела” (прим. пер.)

<sup>3</sup> В китайском языке различаются врожденная физическая сила *ли* (力) и вытренированная внутренняя сила *цзинь* (劲) (прим. пер.)

костью”, не владеют мастерством “выпуска силы” (*фа цзинь* 发劲) в противника”. Отделять “мягкость” от “выпуска” – это ошибка, означающая полное непонимание принципа “в мягкости – жесткость, в жесткости – мягкость”. Движения в тайцзицюань выполняются по дуге как раз для того, чтобы лучше и легче осуществлять контроль над процессом превращения мягкости в жесткость и наоборот. В применении жесткость и мягкость непрерывно и циклично сменяют друг друга, что абсолютно отличается от обычных прямолинейных методов обмена ударами. Возможно, найдутся люди, которые спросят: “а не удобнее ли просто выиграть на скорости и силе, зачем это затяжное движение по дуге?” Знаете, если даже человек убежден в силе и скорости своих рук, он все равно никогда не может быть абсолютно уверен, что кто-то не окажется быстрее, сильнее и проворнее на руку. Очевидно, что исходить только из субъективной оценки очень рискованно. Может повезет и победишь, а может – окажешься разбитым в пух и прах, с точки зрения безопасности тут нет никаких гарантий. То, что в тайцзицюань повсюду применяется “мягкая сила” (*жоу цзинь* 柔劲), так это прежде всего для того, чтобы избежать при столкновении бессмысленных жертв, чтобы предупредить опасность потерпеть поражение с первого же удара, одновременно при помощи “преобразования мягкостью” возможно распознать, где у противника “полнота” (*ши* 实) и “пустота” (*сюй* 虚), где сила, где слабость и затем, заняв в соответствии с этим выгодную позицию, немедленно атаковать. И даже, если что-то не вышло, контратака не принесет поражения или случайной глупой травмы. Касательно же движения по дуге, на первый взгляд кажется, что оно медленнее чем по прямой, однако дугообразное движение легко поддается изменению в соответствии с обстановкой, и потому, порой, оказывается быстрее прямолинейного. Высказывание “позже ответив [на удар], раньше достичь [противника]” (*хоу фа сянь чжи*

后发先至) подходит как раз к этому случаю. Подобного рода боевая техника, где принципом служит “жесткость с мягкостью взаимодействуют и в обороне и в атаке” (*ган-жоу сянь цзи, гун-шоу сянь и 刚柔相济, 攻守咸宜*), является основным из преимуществ тайцзицюань, изучающие должны быть к этому особенно внимательны.

**2. В покое выжидать движение** (*и цзин дай дун 以静待动*). Методы “преобразования мягкостью” в тайцзицюань хотя и обладают преимуществом гарантии безопасности, действительны как в защите, так и в нападении, однако, если применены не вовремя или не в нужном месте, когда еще не уловлено направление движения противника, все же не могут быть эффективны в полной мере. По этой причине, для того, чтобы применять все в нужный момент, необходимо воспитать в себе привычку “в покое выжидать движение”. Исходя из вышеизложенного, можно догадаться, что в бою с противником в тайцзицюань упор делается отнюдь не на субъективный способ “сила у того, кто первым пускает в ход руки” (*сянь ся шоу вэй цян 先下手为强*), а на такой метод контратаки, когда вы, “услышав”<sup>1</sup> подлинное направление движения противника, применяете способ “позже ответив, раньше достичь”. Этот метод боя состоит в том, чтобы прежде всего самому сохранять предельную выдержку и спокойствие, предоставив противнику первому начать боевые действия и обнаружить направление его силы. Не впадайте в панику, необходимо дождаться, когда он осуществит “выпуск” силы, и только после этого можно контратаковать. В ситуации яростного боя, можно, “преобразовав силу” (*хуа цзинь 化劲*), заставить противника “провалиться в пустоту”,

<sup>1</sup> В этом виде искусства есть специальный термин “слушать силу” (*тин цзинь 听劲*), обозначающий специфическое ощущение, возникающее в момент контакта, используя ощущения рук и тела, нужно “услышать” направление движения силы противника (прим. пер.)

для чего выбирают “силу протягивания-сглаживания” (*люй цзинь 捋劲*) и “силу рывка” (*цай цзинь 采劲*). Если вам не нужно, чтобы противник приблизился, то также, пока он еще не достиг вас, используйте “силу вытеснения” (*пэн цзинь 棚劲*) чтобы остановить его. Или же, воспользовавшись тем, что он уже “выпустил силу”, атаковать его в промежутке перед вторым “выпуском”. В общем, нужно молниеносно нападать в тот момент, когда противник либо не в состоянии быстро среагировать, либо попал в невыгодное положение. В “Речитативе о рукопашном бое”<sup>1</sup> говорится: “Он не двигается – я не двигаюсь, он чуть шелохнулся – я его опередил”, здесь как раз подразумевается содержание фраз “в покое выждать движение” и “позже ответив, раньше достичь”. Действие данного преимущества в основном проявляется в двух аспектах: с одной стороны, выждав удобный момент, легче точно поразить противника, с другой стороны, если это вдруг не удалось, то, исходя из положения уже выведенного из равновесия противника, возможно избежать контратаки.

**3. Малым контролировать большое** (*и сяо чжи да 以小制大*) – является основополагающим принципом в тайцзицюань, отвечающим всем законам механики. Используя по отношению к движению противника определенного рода движение (в боевом аспекте его называют прием-*чжао* 着), добавляя своей силы или слегка уменьшая ее (когда сила внезапно исчезает, ее “присутствие” (*ю цзинь 有劲*) превращается в “отсутствие” (*у цзинь 无劲*), что и стоит за специальным термином “опустошение силы” (*кун цзинь 空劲*), целью чего является заставить противника “провалиться в пустоту”. Некоторые абсолютные профаны в тайцзицюань недоумевают: “пустой силой побить противника” – в тайцзицюань не может быть такого вида силы”<sup>2</sup>. Важно либо вывести

<sup>1</sup> “Да шуо ээ” (打手歌) – см. Приложение

<sup>2</sup> В древней парной фразе из четырех иероглифов “опустоши силу, [затем] бей

центр тяжести противника из равновесия, либо, сначала совершив “преобразование” (*хуа 化*), а следом “прилипание” (*нянь 粘*), вынудить его занять невыгодное положение, чтобы затем, выбрав момент, атаковать, при этом абсолютно не становясь скованным ни в ударах, ни в продвижении вперед. Сказанные в “Суждении о тайцзицюань” слова о том, что можно “четырьмя лянами сдвинуть тысячу цзиней” (*сы лян бо цянъ цзинъ 四两拨千斤*)<sup>1</sup> вовсе не преувеличение. Когда центр тяжести противника находится в высшей степени неустойчивом положении, достаточно чуть-чуть потянуть и уже можно опрокинуть его, так что совсем нет необходимости с самого начала использовать много силы. Иногда вообще можно одним только громким вскриком заставить противника в определенной позиции, испугавшись, дернуться и упасть. Так как тело человека есть материальный предмет, оно не может не подчиняться воздействию центра тяжести, при этом человек и сам может двигаться, если заставить его самого дернуться и еще добавить удар, то он гораздо быстрее потеряет центр тяжести, чем какой-либо неподвижный предмет. Во всем этом заключены законы механики, подтверждающие реальную возможность малой силы управлять большой, и здесь дело вовсе не в том, что в этом виде кулачного искусства используется некий тайный мистический элемент. Если слабые, немощные люди захотят овладеть принципами боя, то изучение тайцзицюань окажет им наибольшую пользу.

---

противника” (*кун цзинъ да жэнь 空劲打人*) иероглиф *кун* (空 *пустота*, пустое пространство) выступает в глагольном значении “опустошать”, а слово *цзинъ* (劲 *сила*) – в качестве дополнения. Ошибка состоит в том, что некоторые понимают словосочетание *кун цзинъ* в современном звучании, считая *кун* прилагательным к существительному *цзинъ* (прим. перев.)

<sup>1</sup> Современный *лян* (两) соответствует примерно 50 г, а *цзинъ* (斤) – 0,5 кг, однако в древности *лян* весил меньше. Что касается четырех *лянов* – это вес перемещающейся гирьки, которая применялась в традиционных китайских весах. Таким образом, смысл метафоры – чем-то очень легким сдвинуть что-то очень тяжелое (прим. перев.)

#### 4. Отступать для наступления (и туй вэй цзинь 以退为进).

Хотя при применении силы-цзинь в тайцзицюань происходит "миллион превращений", однако в общем все можно описать двумя понятиями, заключенными в иероглифах цзоу (走) и нянь (粘) (см. в приложении трактат "Суждение о тайцзицюань"). Цзоу (идти, уводить – прим. перев.) – это способы "мягко преобразовать" действия противника с целью обеспечения собственной безопасности, а нянь (прилипать – прим. перев.) – способ, заключающийся в том, чтобы после "преобразования мягкостью", поймав момент, "приклеиться" к противнику для контроля его способности к изменению положения. Эти два способа в применении на самом деле являются двумя сторонами одного метода. Занимающиеся обязательно должны понять принцип: "увод-цзоу означает, что при этом приклеиваются-нянь, а приклеивание-нянь означает, что при этом отводят-цзоу"<sup>1</sup> и только после этого можно полностью исчерпать секрет его применения. Одновременно с этим, при выполнении движения нужно выработать в себе привычку двигаться по дуге. Нужно знать, что "увод-цзоу превращается в приклеивание-нянь, а приклеивание-нянь в увод-цзоу"<sup>2</sup> только на основе кругового движения, и чем глубже мастерство, тем короче в применении линия дуги, вплоть до того, что она остается лишь в сознании и внешне в движении почти не видна. Сам подобного рода метод "в сгибании стремиться к распрямлению"<sup>3</sup>, на первый взгляд, кажется несколько замедленным, однако на самом деле именно он и является важнейшим ключевым основанием для тактики "после ответив

<sup>1</sup>"Цзоу цзи ши нянь, нянь цзи ши цзоу" 走既是粘, 粘既是走 (См. в приложениях трактат "Суждение о тайцзицюань")

<sup>2</sup>"Ю цзоу чжуань нянь не ю нянь чжуань цзоу" 由走转粘和由粘转走

<sup>3</sup>"Цюй чжун цю чжи" 曲中求直 (См. в приложениях трактат "Искреннее разъяснение к практике мастерства тринадцати позиционных основ")

[на удар], раньше достичь [противника]". Что касается *цзоу* и *нянь*, то их следует применять циклически, проще говоря, здесь лишь нужно научиться при входе в контакт с руками противника, прежде всего последовав за направлением его силы, за счет *цзоу* вынудить его "провалиться в пустоту", чтобы избежать тем самым столкновения (то есть убежаться от увечий), затем, опять-таки следуя за сложившимся после преобразования-*хуа* от применения *цзоу* положением, не отрываясь, "приклеиться" к нему при помощи *нянь*, чтобы не дать противнику возможности сменить положение. То есть, нужно обеспечить себе благоприятную позицию а его оставить в неудобной. В это время, если противник все еще пытается через силу превозмочь вас, то становится еще легче приклеившись к нему плотнее, заставить его тело потерять равновесие. И если тогда вы снова, поймав момент, "выпустите силу", то у него из неудобного положения не получится ответить вам, и при этом ему очень трудно будет избежать вашей атаки. Если же вам не удалось при помощи *нянь* овладеть контролем над противником, тогда тем более не следует безрассудно "выпускать силу", нужно дать ему возможность к изменению положения и продолжать при помощи *цзоу* и *нянь* добиваться выгодного положения, чтобы тогда рвануться вперед и ударить. Конечно, бойцам с высокой степенью мастерства достаточно лишь одного *цзоу-нянь*, чтобы их атака точно поразила противника. Во время тренировки следует безостановочно, раз за разом вырабатывать естественность применения этого принципа, чтобы появилась привычка "отступать ради наступления". Тогда только вы сможете при использовании этого метода обеспечить себе гарантию безопасности от поражений и травм. Если сравнить это с непредсказуемым исходом жестких атакующих методов ведения боя, то не трудно заметить, что принцип "отступления ради наступления" воистину обладает огромным преимуществом в бою.

В данной главе основным является стремление представить, в чем заключаются характерные свойства и привлекательность тайцзицюань, мы вовсе не собирались возвеличивать его и возводить в ранг всемогущего и всеильного универсального боевого искусства. Ведь “мягкое” ушу отличается его уклоном в сферу оздоровления, в плане же мастерства тренировки внешней мощи и развития мышечной массы, здесь оно несравнимо с ушу “жестким”.



Глава вторая  
**Функция психики  
в динамике  
тайцзицюань**

