



Содержание

Вводное слово Чжоу Личана	5
Предисловие переводчика	20
Предисловие автора	30
Глава 1. Познакомимся с практикой толкания руками	34
1. Туйшоу – это один из видов тренировки	34
2. Как связаны базовое положение «использовать сознание, не использовать силу» (<i>юн и бу юн ли</i> 用意不用力) и внутренняя сила тайцзи (<i>тайцзицзинь</i> 太极劲)	44
3. Предварительное исследование относительно «четырёх методов боя» (<i>сы чжун дафа</i> 四种打法)	56
1) Бой на уровне «технических приемов» (<i>чжао да</i> 着打)	57
2) Бой на уровне «внутренней силы» (<i>цзинь да</i> 劲打) .	62
3) Бой на уровне энергии-ци (<i>ци да</i> 气打)	68
4) Бой на уровне «духа» (<i>шэнь да</i> 神打).....	72
4. Важнейшие положения в тренировочном процессе практики туйшоу	78
1) Три вида «внешних форм» (<i>сань чжун синши</i> 三种形式)	78
2) Поиск трех типов людей (<i>сюньчжао сань чжун жэнь</i> 寻找三种人).....	81
3) Четко определять свое место (<i>цинчу цзыцзи дэ вэйчжи</i> 清楚自己的位置)	83



Глава 2. Необходимые сведения о практике туйшоу .. 87

1. Несколько необходимых требований относительно движения рук по кругу (*да лунь* 打轮) в туйшоу 87
 - 1) Проверка правильности кулачной позиции 87
 - 2) Тренировка метода «войти в контакт, не отрываться, прилипать следовать» (*чжань, ляннь, нянь, суй* 粘连黏随) 89
 - 3) Соединение сознания и энергии (*и-ци сян хэ* 意气相合) 98
 2. Несколько видов движения рук по кругу (*да лунь* 打轮) в туйшоу 103
 - 1) Вращение рук по кругу одной рукой в горизонтальной плоскости (*дань пин лунь* 单平轮) 103
 - 2) Вращение рук по кругу одной рукой в вертикальной плоскости (*дань ли лунь* 单立轮) 105
 - 3) «Втыкание» в ребра и «укрывание» локтя (*ча лэу янь чжой* 插肋掩肘) 108
 - 4) «Четыре прямолинейных действия руками» (*сы чжэн шоу* 四正手) 111
 - 5) «Три шага вперед - два назад» (*цзинь сань туй эр* 进三退二) 114
 - 6) «Три шага вперед - три назад» (*цзинь сань туй сань* 进三退三) 116
 - 7) «Сглаживание-люй с большой амплитудой» (*да люй* 大捋) 121
 3. Три основных искажения (искривления) (*цюй* 曲) в тренировочном процессе туйшоу 126
- Основное назначение процесса «слушания силы» и требования, которые к нему предъявляются..... 126



- 1) Что же все таки называют «слушанием силы» (*тин цзинь* 听劲)? 126
 - 2) А что же называют «исследованием себя» (*шэнь цзи* 审己)?..... 129
 - 3) А что же называют «оцениванием противника» (*лян ди* 量敌)?..... 137
 - 4) Обстановка для «слушания силы» (*тин цзинь тяоцзянь* 听劲条件) 149
«Расслабленность» (*сунчжэ* 松者)..... 149
- Смысл «преобразования силы» (*хуа цзинь* 化劲) и предъявляемые к нему требования..... 159
- 1) Что же называют «преобразованием силы» (*хуа цзинь* 化劲)? 159
 - 2) Тренировка навыков «преобразования силы» (*хуа цзинь дэ сюньлянь* 化劲的训练) 164
 - 3) Послесловие 183
- Смысл «выпуска силы» (*фа цзинь* 发劲) и предъявляемые к нему требования 185
- 1) Разрушить центр тяжести противника (*похуай дуйфан дэ чжунсинь* 破坏对方的重心)..... 188
 - 2) «Проникнув», «выпустить силу» («*жу*» *хоу эр фа* “入” 而后发) 201
 - 3) Поиск четкого понимания смысловых значений иероглифов..... 208
 - 4) Состояние расслабления при «выпуске силы» (*фа цзинь ши дэ фансун чжуантай* 发劲时的放松状态)..... 212



Глава 3. Ответы на вопросы по туйшоу	215
1. Базовые требования к туйшоу	215
Вопрос 1. Что называют практикой туйшоу?	215
Вопрос 2. Перед тем как начать практику туйшоу, на какие критерии необходимо обратить внимание относительно положения тела?	216
Вопрос 3. Как разъясняются понятия из «Устного наставления в десяти иероглифах» (Ши цзы цзюэ 十字诀) мастера У Тунаня?.....	219
Вопрос 4. В практике традиционного «толкания руками» тайцзицюань что означает термин «вбить клин» (<i>доу сунь</i> 斗榫)?	228
Вопрос 5. Понятия «запрашивание силы» (<i>вэнь цзинь</i> 问劲) и «слушание силы» (<i>тин цзинь</i> 听劲), какая между ними разница?	234
Вопрос 6. Что называют «преобразованием силы» (<i>хуа цзинь</i> 化劲) и на что следует обратить особое внимание в процессе «преобразования»?.....	235
Вопрос 7. Что называют «выпуском силы» (<i>фа цзинь</i> 发劲) и на что следует обратить особое внимание в процессе «выпуска»?.....	246
Вопрос 8. Что в практике туйшоу называют «парной тяжестью» (<i>шуан чжун</i> 双重)?	256
Вопрос 9. «Вы сказали о «пространстве для взаимных превращений» (<i>бяньхуа дэ кунцзянь</i> 变化的空间), в практике туйшоу насколько большим оно должно быть? И не входит ли такое объяснение в противоречие с обычно цитируемыми положениями о принципе «войти в контакт, прилипнуть и, не отрываясь, следовать» (<i>чжань ляннь нянь суй</i> 粘连黏随)?».....	259



- Вопрос 10. Что означает в практике туйшоу термин «три линии обороны» (*туйшоу дэ сань даофансянь ши цзэнма хуйши* 推手的三道防线是怎么回事)?..... 261
2. «Прием руки» (*цзе шоу* 接手) и «надавливание на руку» (*да шоу* 搭手)..... 264
- Вопрос 1. Какая разница между «приемом руки» (*цзе шоу* 接手) и также часто упоминаемым термином «надавливания на руку» (*да шоу* 搭手)?..... 264
- Вопрос 2. Что касается различия вышеприведенных способов «приема руки» (*цзе шоу* 接手) и «надавливания на руку» (*да шоу* 搭手), какие требования предъявляются к каждому из них? 265
- Вопрос 3. Некоторые специалисты в своих работах утверждают, что «центрирование» всего тела можно контролировать путем отслеживания большого пальца руки (*шоу шан дэ дачжи чжу ишэнь дэ чжундин* 手上的大指主一身的中定), как вы относитесь к такой точке зрения?270
- Вопрос 4. Для «приема руки» (*цзе шоу* 接手)имеются ли еще какие-нибудь более конкретные требования?... 272
3. «Захват места» (*цян вэй* 抢位) в туйшоу..... 276
- Вопрос 1. Что такое «захват места» (*цян вэй* 抢位)?..... 276
- 1) «Захват места» на уровне «внешней формы позиции» (*син ши* 形势). 277
- Вопрос 1. Не могли бы вы рассказать чуть более конкретно что такое «захват места на уровне внешней формы позиции» (*син ши шан дэ цян вэй* 形势上的抢位)? . 277
- Вопрос 2. Можно ли понять сказанное в смысле, как только выводишь руки в действие, сразу бьешься за «захват середины» (*цян чжун* 抢中)? 280



Вопрос 3. При выведении рук в действие во время «захвата середины» (*цян чжун 抢中*) какие требования предъявляются к плечам и локтям?..... 283

Вопрос 4. Относительно «способов перемещения в стойках» (*буфа 步法*) на что нужно обратить внимание? 285

Вопрос 5. Понятно, что во время «захвата места» (*цян вэй 抢位*) необходимы различные изменения во внешней форме и маневрирование, можете ли вы привести один-два реальных примера? 289

2) «Захват места» на уровне сознания-*и* и энергии-*ци* (*и юй ци дэ цян вэй 意与气的抢位*)..... 293

Вопрос 1. Что такое «захват места на уровне сознания-*и*, энергии-*ци* и внутренней силы-*цзинь*»? Какое отличие он имеет по сравнению с «захватом места на уровне внешней формы позиции» (*син ши шан дэ цян вэй 形势上的抢位*)?..... 293

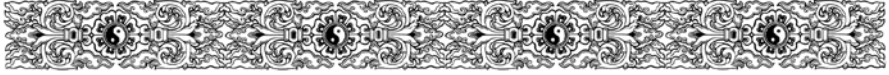
Вопрос 2. Но вот если после такого нашего «захвата места» противник успеет все же внести какие-либо изменения, что тогда делать? 294

Вопрос 2. Каким же образом можно не дать противнику ухватить момент для успешного противодействия?. 296

Вопрос 3. Позвольте спросить, как в данном случае рассматривать «управление точкой опоры» (*дао чжидянь 导支点*) и как оно связано с «захватом места»? 298

Вопрос 4. А что такое «изменение точки приема руки способами тринадцати позиционных основ» (*шисаньши бянь дянь цзе шоу 十三势变点接手*)?..... 299

Вопрос 5. Вы уже два раза поднимали вопрос о термине «изменение точки приема руки способами тринадцати



позиционных основ» (*шисаньши бянь дянь цзе шоу* 十三势变点接手), но у меня все еще нет полной ясности относительно этого процесса. Не могли бы вы еще более ясно и доходчиво пояснить его?..... 300

4. Понятия «выталкивание» (*чжи* 支), «пронзание» (*чуань* 穿), «подпорка» (*дянь* 垫) в туйшоу 303

Вопрос 1. О процессе, когда в туйшоу между обеими сторонами происходят различные изменения, вы упомянули принцип использования «клиньев» (*сунь* 樨) в смысле «мгновенный поворот и конец» (*чжуань шунь цзи ши* 转瞬即逝), таким образом создается ситуация, реакцией на которую станет «хаотичное движение рук и ног» и невозможность достижения контроля за центром тяжести противника. Что же это все-таки такое и как этого избежать?..... 303

5. Понятие «расслабления» (*сун* 松) в туйшоу 316

Вопрос 1. Ранее вы говорили о трех понятиях - «легкости от расслабления» (*цин-сун* 轻松), «послойного центробежного расслабления» (*пэнсун* 蓬松) и «прохождения через пространство» (*тоу кун* 透空), это когда мы обсуждали вопрос о понятии «расслабление» (*сун* 松). А вот как оно трактуется непосредственно для практики туйшоу?. 316

Вопрос 2. Мы уже знаем о том, что во время «преобразования силы» (*хуа цзинь* 化劲) необходимо «расслабление» (*сун* 松). А вот при «выпуске силы» (*фа цзинь* 发劲) также необходимо «расслабление» (*сун* 松)? 323

Вопрос 3. Сейчас некоторые мастера говорят о понятиях «иньского расслабления» (*инь сун* 阴松) и «янского расслабления» (*ян сун* 阳松). Можно ли это понимать так: «выпуск [силы] вовне» (*фа фан* 发放) изнутри наружу -



это «янское расслабление», а «касание и прилипание» (чжань-нянь 沾黏) снаружи вовнутрь - это «иньское расслабление» ?	325
6. Понятия «прилива-отлива» (чоу-тянь 抽添) и «сжатия-разжатия» (кай-хэ 开合) в туйшоу	328
Вопрос 1. Есть ли различия в понимании «прилива-отлива» (чоу-тянь 抽添) и «сжатия-разжатия» (кай-хэ 开合) внутренней силы-цзинь (劲) и энергии-ци (气) для тренировки мастерства и для практики туйшоу?	328
7. Внутренняя сила тайцзи (тайцзицзинь 太极劲) в туйшоу	335
Вопрос 1. Вы часто говорите о внутренней силе тайцзи (тайцзицзинь 太极劲), чем все же она отличается от физической силы-ли (力)?	335
1) Разновидности «силы тайцзи» (тайцзицзинь 太极劲)..	337
Вопрос 1. Могли бы вы дать подробное объяснение относительно видов «силы тайцзи» (тайцзицзинь 太极劲)?	337
Сила «вытеснения» (пэн цзинь 棚劲)	340
Сила «сглаживания» (люй цзинь 捋劲)	341
Сила «прямолинейного удара» (ци цзинь 挤劲)	344
Сила «давления» (ань цзинь 按劲)	347
Сила «рывка» (цай цзинь 採劲)	349
Сила «вращения-рычага» (ле цзинь 掬劲)	351
Сила «действия локтем» (чжоу цзинь 肘劲)	353
Сила «удара с упором» (као цзинь 靠劲)	357



2) Разновидности «силы тайцзи» (*тайцзицзинь* 太极劲) помимо базовых «восьми способов» (*ба фа* 八法). 360

Вопрос 1. Часто говорят о том, что относительно таких видов внутренних сил тайцзицюань как «сила действия локтем» (*чжоу цзинь* 肘劲) и «сила удара с упором» (*као цзинь* 靠劲) существует отдельное наставление под названием «восемь больших встречных действий» (*ба да цян* 八大钱). Могли бы вы дать по этому поводу более подробное объяснение?..... 360

«встречное по горизонтали» (*пин цян* 平钱)

«встречное с поднятием» (*ти цян* 提钱)

«встречное по прямой» (*чжи цян* 直钱)

«встречное со сгребанием в щепоть» (*цо цян* 撮钱)

«встречное плечом» (*цзянь цян* 肩钱)

«встречное в комплексе [действий]» (*тао цян* 套钱)

«встречное со сшибанием» (*пэн цян* 碰钱)

«встречное со стеканием [капель]» (*дилю цян* 滴溜钱)..360

Вопрос 2. Что такое «сила касания-прилипания» (*чжань-нянь цзинь* 沾黏劲)? 360

Вопрос 3. Что такое «упругая встряхивающая сила» (*тань доу цзинь* 弹抖劲)? 360

Вопрос 4. Что такое «втирающая сила» (*цо цзинь* 搓劲)? 360

Вопрос 5. Что такое «сила сшибания» (*пэн цзинь* 碰劲)?

Вопрос 6. Что такое «сила вибрационного вздымания» (*гу-дан цзинь* 鼓荡劲)?

Вопрос 7. Что такое «сила клевка-зацепа» (*чжо цзинь* 啄劲)?

Вопрос 8. Что такое «сила отдаления» (*ли-кун цзинь* 离空劲)?



Вопрос 9. Что такое «сила пространственного воздействия» (*лин-кун цзинь* 凌空劲)?

.....

8. «Захват» (*на* 拿) в туйшоу 367

9. Бой на уровне энергии (*ци да* 气打) в туйшоу 367

10. «Пространственная сила» (*линкунцзинь* 凌空劲) 367

.....

Трактаты, исторические высказывания и записи относительно рукопашного боя 382

Суждение о тайцзицюань 383

(Ван Цзуньюэ) 383

Речитатив о рукопашном бое 387

(Ван Цзуньюэ) 387

Речитатив о «восьми иероглифах» (Сюй Сюаньпин).... 388

Речитатив о применении мастерства (Ван Цзуньюэ).... 392

Речитатив переданного тайного наставления
(Ли Дао-цзы) 392

«Разъяснение смысла восьми методов»
(Бафа ши и 八法释义)..... 394

Тайный речитатив о восьми методах тайцзицюань.. 394

«Разъяснение методов тайцзи» (Тайцзи фа шо 太极法说)
(Черновые записи из резиденции князя
Дуань-вана 端王)..... 397

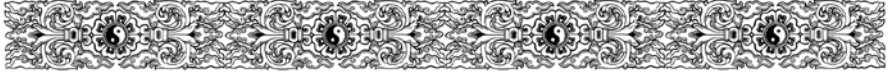
1. «Восемь врат» и «пять действий в стойках» (*ба мэнъ у бу*
八門五步) 397



2. Способы применения мастерства «восьми врат и пяти действий в стойках».....	399
3. Врожденные способы различения.....	400
4. «Чжань», «нянь», «лянь», «суй».....	401
5. «Дин», «бянь», «дю», «кан».....	402
6. Противоборство без изъянов.....	403
7. Методы тренировки навыков противоборства	404
8. Корпус \держит правильную\ форму, поясница выступает \вперед\.....	405
9. Круги тайцзи.....	405
10. Отступление-наступление в тайцзи есть бесконечная тренировка мастерства.....	406
11. Верх и низ в тайцзи именуются Небом и Землей.....	406
12. Круговерть тайцзи в человеке через речитатив восьми иероглифов.....	407
13. Разъяснение относительно термина «ти юн» в тайцзи.....	408
14. Разъяснение относительно «гражданского-вэнь» и «военного-у» в тайцзи	410
15. Разъяснение по поводу «понимания силы-цзинь» в тайцзи.....	412
16. Разъяснение относительно восьмерки и пятерки, составляющих 13 позиционных основ длинного кулака.....	413
17. Разъяснение относительно «переворачивания наоборот» начал <i>инь</i> и <i>ян</i> в тайцзи.....	415



18. Разъяснение относительно отражения принципа тайцзи в человеческом организме. 418
19. Разъяснение относительно различения трех уровней обретения совершенства в области гражданского-*вэнь* и в области военного-*у*. 423
20. Разъяснение относительно низшего уровня боевого дела в тайцзи. 424
21. Разъяснение относительно подлинного мастерства тайцзи..... 425
22. Разъяснение относительно легкости-*цин* и загруженности-*чжун*, поверхностности-*фу* и погруженности-*чэнь*..... 425
23. Разъяснение относительно диагональных направлений в *тайцзи*..... 428
24. Разъяснение относительно поясницы, макушки и «плоскости весов» в *тайцзи*..... 429
25. Разъяснения относительно схемы *тайцзи*, четырех времен года и пяти *ци*. 432
26. Разъяснение относительно *ци* и крови с точки зрения *тайцзи*..... 433
27. Разъяснение относительно *ци* и силы с точки зрения *тайцзи*..... 434
28. Разъяснение относительно величин «чи», «цунь», «фэнь» и «хао» с точки зрения *тайцзи*. 435
29. Разъяснение относительно воздействия на плевру, артерии, связки-сухожилия и [акупунктурные] точки с точки зрения *тайцзи*..... 436
30. Разъяснение иероглифа за иероглифом терминов *тайцзи*..... 437



31. Анализ дистанционных градаций «чи», цунь», фэнь», «хао» в использовании техники «захвата суставов» и «перекрытия каналов и сухожилий» в тайцзи 438	438
32. Разъяснение относительно подпитывания и рассеивания энергии-ци и силы в тайцзи. 438	438
37. Суждение о том, что только устно можно передавать [искусство воздействия] на смертельные и несмертельные точки. 441	441
38. Наследие Чжан Саньфэна 443	443
39. Устная традиция от мастера Чжан Саньфэна 445	445
40. Суждение Чжан Саньфэна о том, как через практику боевых искусств постичь Дао 449	449
«Устные наставления по тайцзицюань» (Ян Баньхоу) 453	453
Устное наставление о «хаотично движущемся кольце» 453	453
Высказывания и труды учителя У Тунаня о практике туйшоу и рукопашном бое 455	455
«Суждение о рукопашном бое тайцзи» (Тайцзи да шоу лунь 太极打手论) 455	455
Речитатив о пространственной силе 461	461
Разъяснения господина У Тунаня относительно «Тайного наставления из 10 иероглифов» (吴图南先生“十字诀”解) 463	463
Краткая биография учителя Ли Ляня. 467	467
Содержание 489	489