

УДК (008) (510)  
ББК 71 (5Кит)

Рекомендовано к публикации Ученым советом ИДВ РАН

*Проект «Духовная культура Китая»  
Руководитель проекта и главный редактор  
лауреат Государственной премии РФ  
профессор А.Е.Лукьянов*

### **Ли Лянь**

«Основные особенности практики «толкания руками» и рукопашного боя в тайцзицюань»; пер. с кит. А.О. Милянюка; Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт Дальнего Востока РАН; Исследовательское общество «Тайцзи» 2019. — 900 с.: ил.

Научный консультант: доктор медицинских наук В. М. Иванов

### **ISBN**

Эта книга является продолжением книги о «прикладном» комплексе тайцзицюань и посвящена теме работы в паре с оппонентом, цель которого — «познать противника». Именно этот аспект в отличие от «тренировочно-оздоровительного» (цель которого — «познать себя») наименее четко представлен в литературе о тайцзицюань. Каким образом основатели этого кулачного искусства прославились как «непобедимые», и как реально применяется оно в бою до сих пор остается для многих загадкой, несмотря на популярность и широкое распространение его в Китае и за рубежом. Обрести ясность в этом вопросе читателю поможет предлагаемая книга.

Автор книги Ли Лянь более половины жизни учился у известного мастера тайцзицюань У Тунаня, крупного ученого, область исследований которого охватывала историю, культурологию, медицину, естественные и точные направления наук. Учился У Тунань у первооснователей стилей У и Ян тайцзицюань. Что же касается Ли Ляня, он является не только признанным мастером тайцзицюань, но, как и его отец, стал знаменитым врачом как западной, так и традиционной китайской медицины. Таким образом, главным призванием своей жизни он считает лечение и спасение жизней своих пациентов. И это гармонично сочетается с тем, что он с детства увлекается боевым искусством тайцзицюань. Прекрасное знание физиологии человеческого организма помогает ему, как и даосам древности, эффективно применять свои знания в приемах самообороны. В разделе «Приложения» помещены базовые теоретические трактаты, в которых изложена суть и основные принципы искусства тайцзицюань, а также некоторые избранные труды учителя У Тунаня. Со многими из них читатель познакомится впервые. Книга снабжена большим количеством иллюстративного материала, предназначена для широкого круга любителей китайских оздоровительных и боевых систем.

### **ISBN**

УДК (008) (510)  
ББК 71 (5Кит)

© Ли Лянь 2018  
© Милянюк А.О. 2020  
© ИДВ РАН, 2020



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ  
ИНСТИТУТ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА РАН



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО «ТАЙЦЗИ»

**Ли Лянь**

**ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
ПРАКТИКИ ТОЛКАНИЯ РУКАМИ  
И РУКОПАШНОГО БОЯ  
В ТАЙЦЗИЦЮАНЬ**

**Москва 2020**



*Мастер Ли Лянь*



## Вводное слово Чжоу Личана<sup>1</sup>

В 80-90-ые годы 20-го столетия я работал в редакции журнала «Китайское боевое искусство ушу» (Чжунхуа ушу 中华武术) и как раз на пике популярности ушу я имел счастье активно общаться со знаменитыми представителями мира китайских боевых искусств. От общения с этими людьми я получил обширную информацию и узнал множество секретов, касающихся теории и практики боевой техники китайского ушу. Все это было необходимо для популяризации и развития нашего национального боевого искусства.

В то же время по причине того, что многие основатели школ и направлений, а также старшее поколение их представителей уже покинули наш мир, одной из стоящих передо мною задач был поиск последователей их мастерства в современном мире, чтобы драгоценный опыт, накопленный столетиями, не пропал для нас навсегда. То есть, чтобы все достижения старых мастеров и их последователей в области ушу самых различных стилей, были переданы людям нашего поколения и стали основой для дальнейшего развития национального боевого искусства Китая.

К счастью, в последние годы на волне популяризации китайского ушу стали появляться книги и видеозаписи различных школ и направлений данного искусства, которые ранее позиционировали себя как строго «семейные» или «клановые», они обычно держали свое искусство в тайне и строго запрещали передавать его вовне (*ми бу вай чуань* 秘不外传), стало возможным также реально познакомиться с державшимися в тени мастерами, обладавшими такими не-

---

<sup>1</sup> Чжоу Личан (周荔裳) ответственный редактор крупнейшего в Китае журнала о национальном боевом искусстве, один из ведущих экспертов КНР в области ушу (прим. пер.).



вероятными навыками подлинного мастерства, не увидев которые воочию, можно было бы посчитать их рассказнями и небылицами.

Мастер Ли Лянь представляет собой одного из тех подлинных носителей уникального традиционного искусства, который помимо высочайшего уровня мастерства, обладает еще и скрупулезным исследовательским даром. Боевое искусство ушу отнюдь не является его основной профессией, в жизни он один из выдающихся врачей традиционной китайской медицины. Он и родился в семье врачей, его отец – профессор Ли Цземин (李介鸣) являлся прямым учеником и последователем одного из «четырех великих врачей Китая» прошлого столетия Ши Цзиньмо (施今墨), его имя одним из первых было помещено в «список имен пятисот самых значительных врачей китайской традиционной медицины». Ли Лянь с детских лет начал учиться у отца основам традиционной медицины Китая. Ему также посчастливилось перенять опыт таких корифеев диагностики и лечения заболеваний как Чжу Чэньюй (祝湛予) и Дун Дэмао (董德懋). Профессиональное образование он получил в Пекинском институте традиционной китайской медицины и фармакологии (Бэйцзин чжуньи яо да сюэ 北京中医药大学).

Ли Лянь многократно принимал участие в международных научно-исследовательских симпозиумах, посвященных вопросам китайской традиционной медицины, как в Китае, так и за рубежом, им опубликованы многочисленные статьи и исследовательские работы в области данной тематики. За научный вклад в разработку различных направлений китайской медицины Ли Лянь удостоился внесения его имени в опубликованный под руководством Центра фармакологии Института традиционной китайской медицины «Большой компедиум знаменитых специ-



алистов КНР по традиционной медицине» (Гунхэго минъи чжуаньцзя дадянь 共和国名医专家大典).

В 70-х годах прошлого столетия 16-летнему Ли Ляню однажды посчастливилось встретить знаменитого мастера тайцзицюань У Туаня и познакомиться с ним. Это знакомство привело к тому, что старый мастер начал обучать его таким аспектам искусства тайцзицюань, как тренировочный и прикладной кулачные комплексы (*тайцзицюань* 太极拳), комплексы с мечом-цзянь (*тайцзицзянь* 太极剑) и мечом-дао (*тайцзидао* 太极刀), тренировочной практике «толкания руками» (*тайцзи туйшоу* 太极推手), методам «внутреннего мастерства тайцзи» (*тайцзигун* 太极功) и др. Ли Лянь тренировался с большой самоотверженностью, перенося все трудности на пределе сил, к тому же он постоянно обдумывал и исследовал все составляющие тренировочного процесса, при этом по характеру он был очень добрым и отзывчивым человеком. Всем этим ему удалось снискать глубокое доверие и любовь Учителя. В результате, У Туань от всего сердца передал ему традицию своего мастерства во всей полноте.

В трудные годы «культурной революции» и учитель и ученик вместе пережили очень тяжелый, полный горести и невзгод отрезок жизни. Но именно в эти годы, несмотря на сложную и опасную ситуацию в стране, был проведен официальный обряд «поклонения Учителю», Ли Лянь обрел статус «идейного последователя-внука» (*исунь* 义孙)<sup>1</sup>. А когда случалось, что мастер У Туань серьезно заболел, его верный ученик помогал готовить лекарства, настои,

---

<sup>1</sup> В соответствии с традиционными нормами отношений учителя и ученика, Ли Ляня нельзя было назвать словом «ученик-туди» (徒弟), так как это подразумевало отношения уровня «отец-сын», Ли Лянь же отстоял от учителя на целое поколение и поэтому был принят в качестве «последователя-внука» (прим. пер.).



готовил еду. Он стал по-настоящему родным человеком учителю и был при нем всю жизнь до самой его кончины.

Как ученый, учитель У Тунань обладал широчайшими познаниями в самых различных отраслях науки, даже в таких, как археология и производство традиционной керамики. Невероятная ученость вкупе с уникальным мастерством У Тунаня в искусстве тайцзицюань, а также постоянное, непременно позитивное, радостное настроение учителя с его оптимистическим подходом к жизни и чувством юмора оставили глубокий неизгладимый след в душе Ли Ляня.

Хотя я давно слышал, что у учителя У Тунаня есть очень достойный ученик по имени Ли Лянь, но в то время я имел очень скудные сведения о том, какой образ жизни ведет этот человек. Со временем я узнал, что он работает врачом, поглощен своей работой и по характеру довольно замкнут. При этом свято чтит наказ учителя о том, что «недопустимо везде и всюду демонстрировать свои способности ради показухи и также нельзя с легкостью, безответственно брать в ученики кого попало». По этой причине он очень редко принимал участие в различных мероприятиях по ушу, проводимых на столичном и всекитайском уровнях. Именно поэтому у меня долгое время не было случая познакомиться с ним.

Впоследствии, содружество представителей Пекинского исследовательского общества по сохранению духовного наследия У Тунаня (Бэйцзин У Тунань сысян яньцзюшэ 北京吴图南思想研究社) решило издать объемную книгу под названием «Главное в искусстве тайцзицюань У Тунаня» (У Тунань тайцзицюань цзинсуй 吴图南太极拳精髓), тогда все друзья и последователи великого учителя стали постоянно собираться вместе для работы над книгой. Тогда то мне повезло через его друзей познакомиться с Ли Лянем и увидеть его великолепное исполнение «прикладного», «малоамплитудного комплекса тайцзицюань семьи Ян» (Ян



ши тайцзицюань сяоцзя 杨式太极拳小架), это произвело на меня очень глубокое впечатление. Затем я специально посетил его с визитом и взял интервью, которое в виде статьи «Ли Лянь и прикладной комплекс тайцзицюань» (Ли Лянь юй тайцзицюань юнцзя 李琏与太极拳用架) было опубликовано в американском журнале «Тайчи» (T'AI CHI) и было горячо с большим интересом воспринято в среде любителей этого искусства во многих странах мира. После этого на Тайване в «Специализированном сборнике исследований по тайцзицюань» (Тайцзицюань яньцзю чжуаньцзи 太极拳研究专集) в последовательно выходивших выпусках 233-ем, 234-ом, 235-ом моя статья выходила уже в расширенном варианте под названием «Записи бесед о прикладном комплексе тайцзицюань» (Тайцзицюань юнцзя фантаньлу 太极拳用架访谈录). Эти выпуски сборника вызвали небывалый интерес среди тайваньских почитателей этого, передававшегося через учителя У Тунаня, прикладного комплекса тайцзицюань мастера Ян Шаохоу.

Впоследствии, под давлением просьб и увещаний, напоминавших Ли Ляню слова учителя о том, что «человек смертен, но Дао-путь его неуничтожим», что «нельзя держать в тайне только для себя обретенные методы кулачного искусства», что «необходимо развивать и прославлять уникальное национальное искусство тайцзицюань до последнего вздоха», Ли Лянь в разное время выпустил две глубокие по содержанию монографии: «Подлинная традиция прикладного комплекса тайцзицюань мастера Ян Шаохоу» (Ян Шаохоу тайцзицюань юнцзя чжэньцюань 杨少侯太极拳用架真诠) и «Подлинная традиция тренировочных комплексов тайцзицюань» (Тайцзицюань лянцзя чжэньцюань 太极拳练架真诠).

Так как Ли Лянь начал обучаться у мастера У Тунаня еще в юном возрасте, то смог получать его наставления и общать-





ся с ним в течение очень долгого времени. К тому же, он был выходцем из семьи потомственных врачей китайской медицины и окончил Пекинский институт традиционной китайской медицины, поэтому ту технику и теорию тайцзицюань, которые передавал ему учитель, он мог воспринимать и телесно осознавать на самом глубоком уровне. Ли Лянь получил прекрасное образование и обладает обширными познаниями в области китайской традиционной культуры в целом, при этом он обладает хорошими литературными данными, его работы отличает системность и четкость подачи материала, умение просто излагать очень сложные вещи на основании данных современной науки, причем разъяснять все досконально, не оставляя вопросов. Именно поэтому его труды пользуются большой популярностью и встречены с большим интересом как среди простых читателей, так и в среде специалистов по боевым искусствам.

Для того, чтобы передавать и распространять искусство тайцзицюань, он в течение долгого времени абсолютно бескорыстно, не беря с учеников никакой оплаты, искренне передавал им то, чему научился от мастера У Тунаня. Это касается и кулачных комплексов, и практики «толкания руками», и мастерства расслабления, и других составляющих «внутреннее мастерство тайцзи», соединяя практику боевой техники с теоретическими постулатами тайцзицюань. При этом в процессе обучения он никогда не прибегает в своих комментариях к отвлеченным абстрактно-мистическим объяснениям или трактовкам боевого мастерства других школ тайцзицюань. Этим он вызывает глубокое уважение у своих учеников. Большинство из них значительно повысили свой интеллектуальный уровень многократно. Среди них были и преподаватели, и просто друзья, всех их связывает подлинное содружество в плане исследования тайцзицюань и совместная практика этого искусства.



Вспоминается случай с одним из горячих энтузиастов изучения тайцзицюань из Тайбэя<sup>1</sup>, также врачом китайской медицины господином Ли Ляньсином (李联鑫). Однажды он осматривал своего друга, страдавшего от очень серьезного заболевания. Состояние этого больного он наблюдал в течение довольно долгого времени и вдруг обнаружил у него явные качественные изменения в лучшую сторону. Он стал расспрашивать своего друга и узнал, что тот ездил на материк<sup>2</sup> и там изучал тайцзицюань под руководством мастера Ли Ляня, в результате чего получил очень положительный эффект в плане здоровья. Потом, по совету друга, Ли Ляньсинь прочитал мою статью о посещении Ли Ляня и интервью с ним, после чего он специально отправился из Тайбэя в Пекин, чтобы встретиться с Ли Лянем и проверить, насколько верна информация о нем. Ли Ляньсинь глубоко прочувствовал и осознал, насколько высок уровень передаваемого Ли Лянем сокровенного мастерства и принял решение совершить традиционный обряд «посвящения в ученики» и с головой ушел в изучение передаваемой Ли Лянем традиции тайцзицюань.

Кроме того, для нашего журнала «Китайское боевое искусство ушу» (Чжунхуа ушу 中华武术) Ли Ляньсинь написал замечательную статью, в которой выразил свое восхищение тем, как ответственно и искренне мастер Ли Лянь выполняет волю своего учителя, абсолютно бескорыстно распространяет и возвеличивает дух культуры искусства тайцзицюань, высоко ценя присущую ему моральную сторону. В частности он пишет: «Учителя Ли Ляня, несмотря на его относительную замкнутость и стремление быть незаметным, можно сравнить с традиционным городским колодцем, скрывающимся под землей, но питающим всех

<sup>1</sup> Столица острова Тайвань (прим. пер.).

<sup>2</sup> То есть в КНР (прим. пер.).



приходящих к нему людей и их посеvy. Ли Лянь очень чтит слова У Тунаня, которые он оставил ему как назидаание: «Небо уничтожит меня как человека, но трудно уничтожить мой Путь-дао, человек смертен, но Путь-дао его не уничтожим. Ты, Ли Лянь, должен обязательно передавать дальше тот тайцзицюань, которому я тебя обучил» (*Тянь ме во жэнь, нань ме во дао; жэнь сы дао бу нэн ме. Лянь, яо ба во да тайцзицюань синь чуань ся цю* 天灭我人, 难灭我道; 人死道不能灭。琏, 要把我的太极拳薪传下去).

Также в этой статье есть такие слова: «Что касается китайского понятия «преемственности истины Пути-дао» (*даотун* 道统), на поиски заключенных в нем «истины, добра и красоты» (*чжэнь, шань, мэи* 真善美) устремляются как люди «гражданских наук» (*вэньжэнь* 文人), так и «военных» (*ужэнь* 武人), все они пытаются в своей жизни достичь высот некоего прекрасного и светлого мира. Представители воинских искусств обычно по своему душевному предназначению превращают свои боевые навыки в средство претворения в жизнь идеалов гармонии, совершенства, «единения человека с природой» (*тянь-жэнь хэ и* 天人合一). Когда я прилетел в Пекин и начал свое общение с учителем Ли Лянем, то с каждым днем, с одной стороны, обогащался знаниями, с другой, реально воплощал их в действия, осуществлял в жизненной практике, все это навсегда запечатлелось в моей душе».

Восхищаясь великолепным исполнением Ли Лянем малоамплитудного комплекса тайцзицюань мастера Ян Шаохоу, он написал следующее: «Я наблюдал за ним во время исполнения и про себя отмечал, насколько быстро, словно ось для всего тела, поворачивается его поясница, при этом тело легкое и подвижное, как у ласточки в полете, все тело приводится в движение изнутри за счет импульсов «подлинной энергии» (*чжэньци* 真气), мгновенно вибрирует



(гудан 鼓蕩) и, в то же время, может проявить «липкость» (чжаньянь 沾黏) там, где это необходимо. Кулачные формы выполняются с невероятной скоростью и неожиданностью, подобной внезапной вспышке молнии и раскату грома, при этом движения не рваные, а незаметно перетекают одно в другое, каждая позиция, наполнена духом, отточена и совершенна. Когда он продвигается вперед или отступает назад, отслеживает ситуацию справа и слева, верхняя и нижняя части тела неразрывно следуют друг за другом, образуя единое целое (хуньжань и ти 浑然一体). Также очень характерными являются мгновенные атакующие перемещения с прыжками (тэнно шаньчжань 腾挪闪战), четкая центрированность без малейших смещений (чжундин буи 中定不移), «энергия-ци распространяется вовне, а дух-шэнь [вместе с ней] перемещается» (ци бу шэнь син 气布神行), при этом сохраняется принцип «единения человека с природой» (тянь-жэнь хэ и 天人合一). Позиции следуют одна за другой без малейшего разрыва, состояние духа при этом приподнятое, движение подобно течению великой реки, а состояние покоя словно у горной вершины. В движении ощущается устремление к покою, которое всецело подчинено мастерству мягкости. Без обладания мощной и густой энергией-ци и внутренней силой-цзинь такого рода выполнение комплекса невозможно».

И вот теперь пришло время, когда мастер Ли Лянь снова привел в порядок и систематизировал полученную им традицию тайцзицюань родоначальника У Тунаня, основанную на рукопашных методах мастеров Ян Шаохоу, У Цзяньцюаня, Сун Шумина для того, чтобы представить ее в виде книги под названием «Основные особенности практики туйшоу и рукопашного боя в искусстве тайцзицюань». В этой книге в обобщенном виде системно представлены теория и боевая техника, а также связанная с ними практи-



ка «толкания руками» (*туйшоу* 推手), которые преподавал и оставил будущим поколениям почтенный мастер У Тунань. Причем изложено все полностью, без утайки.

В первой главе книги под названием «Познакомимся с практикой толкания руками» Ли Лянь представил точку зрения У Тунаня на эту практику. В частности, он говорил: «Практика туйшоу часто неверно понимается как один из видов противоборства с противником методами тайцзицюань. При этом очень многие доходят даже до того, что уже не стремятся при исполнении комплекса узнать внутреннее содержание и предназначение содержащейся в нем техники, отделяют практику туйшоу от тренировки кулачных форм и тренировки внутреннего мастерства, выдвигают ее на первое место и считают, что только практика туйшоу указывает на овладение подлинным смыслом тайцзицюань. При этом они полностью забывают, что подлинное мастерство искусства тайцзицюань заключено в том, чтобы, «занимаясь собственным просветлением, познавать противника» (*мин цзи чжи жэнь* 明己知人)».

Он также говорил о том, что «Практика туйшоу — это всего лишь один из видов общей тренировки. Она представляет собой одну из первых ступенек, которую необходимо пройти, поднимаясь по лестнице искусства тайцзицюань ... Что касается практики толкания руками в искусстве тайцзицюань, традиционный взгляд на нее состоит в том, что это всего лишь один из способов данной школы боевых искусств, предназначенный для взаимного исследования в контакте ощущений своих и противника, который вовсе не относится к методам реальной боевой техники противоборства с противником».

И еще: «Практика туйшоу в тайцзицюань есть часть тренировочного процесса, во время которого происходит переход от «занятий собственным просветлением» (*мин цзи* 明己)



к «познанию противника» (*чжи жэнь* 知人)», что потом уже используется в реальном рукопашном бое (*саньшоу* 散手)».

В разделе «Попробуем прояснить вопрос о «четырёх методах боя» (*сы чжун да фа* 四种打法)» Ли Лянь знакомит читателя с унаследованными от учителя четырьмя подходами к боевым методам с точки зрения «технических приемов» (*чжао* 着), «внутренней силы» (*цзинь* 劲), «энергии» (*ци* 气) и «духа» (*шэнь* 神): «... что касается практики туйшоу в тайцзицюань, то в ней эти четыре понятия можно представить как последовательное восхождение от простейших способов противостояния к высшим», что как раз отражено в словах У Туняня: «[Это] дает возможность каждому занимающемуся «плавильным совершенствованием» (*сюлянь* 修炼) по системе тайцзицюань, с одной стороны, наблюдать за своим ростом в плане восхождения по лестнице мастерства, с другой стороны, на многосторонней и многоуровневой основе осуществлять в рамках большой системы физическое и духовное совершенствование».

Короче говоря, нужно воспринимать эту практику просто и без нарочитых сложностей, без малейшего кокетства и мистификации, однако с должной глубиной понимания.

В главе «Ответы на вопросы по туйшоу» автор отвечает в общей сложности на десять главных базовых вопросов. Причем ответ на каждый вопрос несет в себе очень конкретное содержание. Приведем в качестве примера первый вопрос: «Что называют практикой толкания руками?». Он содержит в себе целый ряд сопутствующих вопросов, типа «что такое практика толкания руками именно в искусстве тайцзицюань?», «на что необходимо обратить внимание в плане положения корпуса перед тем, как приступить к туйшоу?», «каков смысл устного наставления У Туняня из «десяти иероглифов?», «что в традиционном тайцзицюань является главным ориентиром и что определяется в качестве примера или



стандарта состязания?», «что называют «запросом силы» (*вэнь цзинь* 问劲), а что «слушанием силы» (*тин цзинь* 听劲), и какая между ними разница?», «что называют «преобразованием силы» (*хуа цзинь* 化劲)?», «во время «преобразования силы» на что в первую очередь следует обратить внимание?», «что называют «выпуском силы» (*фа цзинь* 发劲) и на что важно обратить внимание при ее «выпуске»?», «что называют «парной тяжестью» (*шунь чжун* 双重) в практике туйшоу?», «насколько велико так называемое «изменяемое пространство» (*бяньхуа дэ кунцзянь* 变化的空间) в туйшоу?», «не является ли это представление противоречием принципу тайцзицюань «войти в контакт, прилипнуть и, не отрываясь, следовать» (*чжань нянь лян суй* 粘黏连随)?», «как обстоит дело с «тремя линиями обороны» (*сань дао фансянь* 三道防线) в туйшоу?».

Что касается вопроса о «преобразовании силы» (*хуа цзинь* 化劲), то он еще более подробно разбирается за счет следующих четырех постулатов: «не принимать тяжелых рук» (*чжун шоу бу цзе* 重手不接), «управлять точкой опоры» (*дао чжидянь* 导支点), «устанавливать осевой стержень перемен» (*шэ чжоу бяньхуа* 设轴变化), «завлекать [противника] провалиться в пустоту» (*инь цзинь ло кун* 引进落空).

А далее, при разъяснении, например, боевого метода «завлекать [противника] провалиться в пустоту» (*инь цзинь ло кун* 引进落空), он необычайно глубоко раскрывает его содержание: «это когда вы делаете так, что стоящий перед вами противник «завлекается вперед» (*инь цзинь* 引进) и попадает в ваш «внутренний круг» (*нэй цзюань* 内圈), и кроме того, действия его боевой позиции «проваливаются в пустоту» (*ло кун* 落空). При этом описываются три вида метода «завлечь [противника] провалиться в пустоту» (*инь цзинь ло кун* 引进落空), а именно: завлечь противника, чтобы лишить его центрированности и равновесия (*ю ци ши чжун* 诱其失中); занять выгодную позицию, а его поставить в неудобное поло-



жение (*во шунь жэнь бэй* 我順人背); исчезнуть, чтобы выждать пока он утомится (*и и дай лао* 以逸待勞). Здесь же он представляет читателю и принципы выполнения данного метода: «Во время противостояния вам необходимо находиться в покое, вынуждая противника двинуться, тогда уже за счет действия духа-шэнь и энергии-ци «поглотить» импульс действия его позиции (*и шэнь-ци тунь ци ши* 以神气吞其势) или же «пропустить» его силу, заставляя тем самым противника завалиться вперед (*юн лоу цзинь лин ци цяннь цин* 用漏劲令其前倾), после чего, в зависимости от его положения, либо «сглаживающим» (*люй* 捋) действием протащить его вперед, чтобы он уткнулся в землю ничком, либо отбросить его назад, заставляя его тем самым опрокинуться на спину навзничь».

В общем, внешне процесс подачи материала похож на то, как растет молодой зеленый бамбук, который коленце за коленцем продвигается все дальше, познания же наши становятся все глубже и подробнее. Мастер Ли Лянь без всякой корысти и сомнений распространяет и возвеличивает наследие культуры искусства тайцзицюань, с трепетом в сердце переносит свои знания на бумагу, чем вызывает у людей почтительное уважение к исследуемому им предмету.

Хотелось бы, чтобы в мире китайских боевых искусств было по-больше таких последователей ушу, каким является мастер Ли Лянь. Важно именно сейчас понимать свою ответственность в деле передачи и популяризации культурного наследия национального боевого искусства, как следует привести в порядок и систематизировать все составляющие его суть знания и секреты, чтобы передать все это следующим поколениям. И здесь как не вспомнить наполненные глубинным смыслом ключевые слова почтенного учителя У Тунаня: «Человек смертен, но Путь-дао его не уничтожим» (*жэнь сы дао бу нэн ме* 人死道不能灭)! Пусть же эти слова воодушевят всех наших друзей и соратников из мира ушу!





## Содержание

**Вводное слово Чжоу Личана**

**Предисловие**

**Глава 1. Познакомимся с практикой толкания руками (туйшоу 推手)**

1. Туйшоу – это один из видов тренировки
2. Как связаны базовое положение «использовать сознание, не использовать силу» (юн и бу юн ли 用意不用力) и внутренняя сила тайцзи (тайцзицзинь 太极劲)
3. Попробуем прояснить вопрос о «четырёх методах боя» (сы чжун да фа 四种打法)
4. Важнейшие положения в тренировочном процессе практики туйшоу

**Глава 2. Необходимые сведения о практике туйшоу**

1. Несколько необходимых требований относительно движения рук по кругу (да лунь 打轮) в туйшоу
2. Несколько видов движения рук по кругу (да лунь 打轮) в туйшоу
3. Три основных искажения (искривления) (цюй 曲) в тренировочном процессе туйшоу

**Глава 3. Ответы на вопросы по туйшоу**

1. Что называют практикой туйшоу
2. «Принятие руки» (цзе шоу 接手) и «давление на руку» (да шоу 搭手)
3. «Захват позиции» (цян вэй 抢位) в туйшоу



4. Понятия «подпорка» (*чжи* 支), «проход насквозь» (*чуань* 穿), «подстилка» (*дянь* 垫) в туйшоу
5. Понятие «расслабление» (*сун* 松) в туйшоу
6. Понятия «прилива-отлива» (*чоу-тянь* 抽添) и «сжатия-разжатия» (*кай-хэ* 开合) в туйшоу
7. Внутренняя сила тайцзи (*тайцзицзинь* 太极劲) в туйшоу
8. «Захват» (*на* 拿) в туйшоу
9. Бой на уровне энергии (*ци да* 气打) в туйшоу
10. «Пространственная сила» (*линкунцзинь* 凌空劲)

#### **Глава 4. Краткие сведения об особенностях боевого искусства тайцзицюань**

1. Об «Устном наставлении из десяти иероглифов» (Ши цзы цзюэ 十字诀)
2. Что такое «вибрационное вздымание» (*гудан* 鼓荡)
3. «Речитатив о круге тайцзи» (Тайцзицзюань гэ 太极圈歌) и «Тайное наставление о непонимании [принципа звеньев] кольца» (Луань хуань цзюэ 乱环诀)
4. Мой взгляд на фразу «завлечь [противника] провалиться в пустоту, собраться и выпустить [силу]» (*инь цзинь ло кун хэ цзи чу* 引进落空合即出)
5. «Момент опережения» (*сяньцзи* 先机) в туйшоу
6. Требования, на которые необходимо обратить особое внимание при «выпуске силы» (*фа цзинь* 发劲) в искусстве тайцзицюань
7. Кратко о «пространственной силе» (*линкунцзинь* 凌空劲)
8. Методы отработки приемов позиционной техники в паре

#### **Исторические высказывания и записи относительно рукопашного боя**



«Суждение о тайцзицюань» (Тайцзицюань лунь 太极拳论) (Ван Цзунъюэ 王宗岳)

«Речитатив о рукопашном бое» (Да шоу гэ 打手歌) (Ван Цзунъюэ 王宗岳)

«Речитатив из восьми иероглифов» (Ба цзы гэ 八字歌) (Сюй Сюаньпин 许宣平)

«Речитатив о мастерстве и его применении» (Гун юн гэ 功用歌) (Сюй Сюаньпин 许宣平)

«Речитатив о передаче тайны» (Шоу ми гэ 授秘歌) (Ли Да-оцзы 李道子)

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

«Устные наставления по тайцзицюань» (Тайцзицюань цзюэ 太极拳诀) (Ян Баньхоу 杨班侯)

«Устное тайное наставление в четырех иероглифах» (Сы цзы ми цзюэ 四字秘诀) (У Юйсян 武禹襄)

«Устное тайное наставление о выпуске на расстояние» (Сафан ми цзюэ 撒放秘诀) (Ли Июй 李亦畬)

«Устное наставление в пяти иероглифах» (У цзы цзюэ 五字诀) (Ли Июй 李亦畬)

### **Высказывания и труды учителя У Тунаня о практике туйшоу и рукопашном бое**

«Суждение о рукопашном бое тайцзи» (Тайцзи да шоу лунь 太极打手论)

«Речитатив о пространственной силе» (Линкунцзинь гэ 凌空劲歌)

«Разъяснение устного наставления в десяти иероглифах» («Ши цзы цзюэ» цзе “十字诀”解)

«Внутренняя сила тайцзи» (Тайцзицзинь 太极劲)

«Сила зажима» (Чжуа цзинь 抓劲)



## Предисловие

Что касается практики «толкания руками» (*туйшоу* 推手), хоть в разных школах и имеют место некоторые отдельные различия, но в целом, если говорить о внешних формах, ее можно подразделить на следующие несколько видов: «трущиеся руки» (*жоушоу* 揉手), «давящие руки» (*дашоу* 打手), «продвижение и отступление до конечной точки» (*цзинь-туй дао цзя* 进退到家), «четыре прямолинейных передвижения» (*чжэн сы бу* 正四步), «четыре диагональных передвижения» (*се сы бу* 斜四步), «малоамплитудное сглаживание» (*сялюй* 小捋), «бычья связка» (*лаоню цзинь* 老牛筋), «вибрационное переворачивание челнока» (*босогу* 拨梭鼓) и др.

Я здесь представляю вам те методы «толкания руками», которые передал учитель У Тунань, то есть ту традицию, которая берет начало у таких великих мастеров, как Ян Шаохоу (杨少侯), У Цзяньцюань (吴鉴泉), Сун Шумин (宋书名). Он досконально изучил все эти школы тайцзицюань, его мастерство отличала невероятная глубина и совершенство, здесь способности его были проявлены в высшей степени ярко. Помимо этого, он обрел мастерство долголетия и всегда был в прекрасной физической форме, поэтому в мире китайского боевого искусства, как в Китае, так и за рубежом, его называли «Мафусаилом из мира тайцзи» (Тайцзи Тайдоу 太极泰斗).

В начале 80-х годов прошлого столетия я сопровождал учителя на Столичный круглый стол мастеров ушу первого созыва (*Шоуду шоу цзе ушуцзя цзотаньхуй* 首都首届武术家座谈会), проводившийся в Доме народных собраний (*Жэньминь дахуйтан* 人民大会堂). На этом мероприятии учитель и я продемонстрировали присутствующим практику тол-



кания руками искусства тайцзицюань. В то время учителю уже перевалило за сто лет, однако же героический дух у него был такой же, как в былые времена, он продолжал в совершенстве владеть техниками «прилипания» и «вибрационного вздымания» (*чжаньнянь гудан 沾黏鼓荡*), выполнение позиций было наполнено энергией, распространявшейся на далекое расстояние, навелили страх его «взрывные» (*баоцуй 爆脆*) действия «мгновенного встряхивания и выпуска силы» (*доулоу фафан 抖搂发放*), а демонстрация таких феноменов, как «пространственное отдаление и пространственное воздействие» (*ликун линкун 离空凌空*), вообще не могли не заставить людей таращить глаза от удивления. После этого в журнале «Оздоровление искусством ушу» (Ушу цзяньшэнь 武术健身) была помещена восторженная статья-отчет об этом событии, озаглавленная фразой из четырех иероглифов «Удивительное мастерство легкости-подвижности» (Цин-лин ци цяо 轻灵奇巧).

В хроникальных записях клана Сун (Сун пу 宋谱) есть такой отрывок: «Что касается тайцзи, если это мастерство полностью не коренится на «Каноне Перемен», то невозможно его обрести. Эту книгу – «Канон Перемен» следует с утра до вечера пытаться постичь в глубине своего сознания-сердца. Также необходимо с утра до вечера воплощать [ее принципы] в [действиях] своего [физического] тела. Важно преодолеть ее внешние образы и обрести глубину ее внутреннего содержания, и тогда неведомую людям тайну [бытия] можно самостоятельно познать ...».

Для чего человеку, изучающему тайцзицюань, нужно еще осваивать содержание «Канона Перемен», этого я сначала не мог понять, считая, что она наполнена мистическими идеями древних людей. Однако впоследствии, через изучение «Канона Перемен» для меня сразу вдруг стала абсолютно ясна причина этой необходимости. Именно по-



средством принципов, заложенных в этом каноне, только и возможно овладеть правилами «плавильного самосовершенствования» (*сюлянь* 修炼) по системе искусства тайцзицюань, это и есть ключ к раскрытию всего ее содержания. Одновременно с этим, нужно попытаться понятия «принципов» (*ли* 理), «образов» (*сян* 象) и «чисел» (*шу* 数), которыми оперирует «Канон Перемен», внедрить как в субстанционально-теоретическую, так и в функционально-прикладную (*ти-юн* 体用) составные части тайцзицюань.

В «Каноне Перемен» отражен закон возникновения и развития всего сущего, он говорит нам о взаимосвязи сменяющихся друг друга перемен всего сущего во вселенной и неких вечно-неизменных его составляющих. Если понять смысл понятийной троицы – «принципы» (*ли* 理), «образы» (*сян* 象) и «числа» (*шу* 数), станет возможным, «проникнув в постоянное, достичь переменного» (*тун чан да бянь* 通常达变) и отсюда уже постепенно нащупать и найти те относительно верные способы, при помощи которых происходит управление и взаимодействие всех вещей и явлений. Поэтому-то «Канон Перемен» часто называют «каноном всех канонов, философией всех философий, мудростью всех премудростей». Поэтому-то прежние мудрые создатели тайцзицюань и говорили: «Что касается тайцзи, если это мастерство полностью не коренится на «Каноне Перемен», то невозможно его обрести». И еще более верно, что эту книгу «Канон Перемен» следует не только «с утра до вечера пытаться постичь в глубине своего сознания-сердца», но еще и «с утра до вечера воплощать [ее принципы] в [действиях] своего [физического] тела».

После ухода из этого мира нашего учителя я вместе со старшими преемниками У Тунаня Ма Юцином (马有清) и Шэнь Баохэ (沈宝和) стараемся передать дальше традицию нашего направления. Однако, нас волнуют те, кто придет



после нас, насколько они смогут быть способными продолжать наше дело. Поэтому я еще раз обобщил и привел в порядок полученные мною знания и, хотя, может быть, они недостаточно глубоки, я все же решил восполнить имеющиеся пробелы касательно затрагиваемой в данной книге темы. Если я смогу этим трудом оказать какую-то помощь изучающим искусство тайцзицюань, то буду счастлив до глубины души.

Ли Лянь  
Пекин, июнь 2007 года.



## Глава 1. Познакомимся с практикой толкания руками (*туйшоу* 推手)

### 1. Туйшоу – это один из видов тренировки

Практика «толкания руками» (*туйшоу* 推手) является на пути изучения тайцзицюань одним из этапов, который необходимо пройти, продвигаясь все выше по лестнице мастерства данного вида боевых искусств. Некоторые называют эту практику «давящими руками» (*дашоу* 打手), другие говорят о «стаскивающих руках» (*цзешоу* 揭手), а еще есть «трущиеся руки» (*жоу шоу* 揉手) и т. д. Хотя названия разные, на самом деле принцип действия у них один. Практика толкания руками, если рассматривать ее с точки зрения традиционной системы «плавильного самосовершенствования» (*сюлянь* 修炼), как говорили о ней люди предшествующих поколений, это один из методов данного направления, предназначенный для взаимного исследования в контакте ощущений своих и противника. И он вовсе никак не может являться заменой реальной боевой техники, используемой в смертельном поединке. Однако, находятся некоторые люди, совершенно искажено трактующие назначение данной практики. Они относят ее к «прикладным» методам (*юнфа* 用法) тайцзицюань и полагают, что постепенно их можно даже использовать в реальном противостоянии с противником, что они могут представлять для него угрозу.

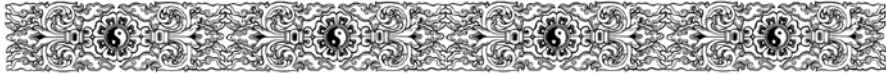
Все это происходит по той причине, что у некоторых людей имеются очень скудные знания относительно всей традиционной системы «плавильного совершенствования» тайцзицюань, это негативные последствия умозаключений людей, не тренировавшихся по реальным правилам, со-





ставляющим подлинное искусство тайцзицюань. В книге «Исследования в области тайцзицюань» учителя У Туаня есть фраза: «В тайцзицюань толкают, а не бьют» (*Тайцзицюань туй эр бу да* 太极拳推而不打), однако она вовсе не является указанием на то, что, осуществляя необходимый процесс исследования методов практики «толкания руками» в тайцзицюань, следует использовать его в реальном поединке, отказавшись от боевой техники. Эти два аспекта необходимо совмещать, а не подменять одно название другим. Именно поэтому в той реальной боевой технике тайцзицюань, традицию которой передал У Туаню его учитель-патриарх Ян Шаохоу, также еще содержатся такие виды противоборства, как «выпуск [силы]» (*фа* 发), «захваты и заломы» (*на* 拿), «ударная техника» (*да* 打), «преобразование [действий противника]» (*хуа* 化), в которых содержатся и такие специфические методы боя, как «захват и перекрывание сухожилий и кровеносных сосудов» (*чжуня цзинь на май* 抓筋拿脉), «рассечение фасций и хрящей» (*цзе мо* 截膜), «блокирование биологически-активных точек» (*би сюэ* 闭穴) и многие другие, обладающие высокой эффективностью в плане физического уничтожения или серьезного травмирования противника. А есть даже и такие способы, которые позволяют мгновенно лишить противника жизни.

Таким образом, необходимо понять, что практику туйшоу никак нельзя смешивать в одно целое с боевыми приемами. Эта практика занимает свое определенное место в системе «плавильного совершенствования» тайцзицюань. Теперь коснемся того, в чем, собственно, состоит ее содержание, и как объясняют ее предназначение. Если даже мы попали под чарующее воздействие сего многообразия аспектов традиционного искусства тайцзицюань, все же нельзя бездумно доверять всем голословным утверждениям, важно очень четко представлять себе, что в нем и зачем. Так, если



мы рассматриваем всем известную практику туйшоу и исполнение комплекса тайцзицюань, чего мы в результате достигаем? Комплекс дает нам «понимание самого себя» (*мин цзи* 明己), то есть так называемую «субстанцию» (*ти* 体), а «толкание без ударов» (*туй эр бу да* 推而不打) позволяет вытренировать способность «познания противника» (*чжи жэнь* 知人), то есть — «функцию» (*юн* 用), а отсюда мы можем почерпнуть понимание того, что представляет собой информация «отражения» (*фанькуй синьси* 反馈信息), гарантирующая достоверность и восполняющая недостающие фрагменты. Эти два аспекта тренировки позволяют нам при совместном взаимодополняющем использовании достичь той стадии мастерства, когда «отрабатывая до совершенства приемы, постепенно начнешь прозревать и понимать силу-цзинь» (*ю чжао шу эр цзянь у дун цзинь* 由着熟而渐悟懂劲)<sup>1</sup>. То есть, это достигается за счет того, что соединяются в единое целое «технический прием» (*чжао* 着), «внутренняя сила» (*цзинь* 劲) и «дух» (*шэнь* 神), все вместе они уже составляют основу для мастерства «рукопашного боя» тайцзицюань (*тайцзицюань саньшоу* 太极拳散手). По этой причине мы и говорим, что касается практики туйшоу, то это всего лишь одна из составляющих процесса обучения, касающегося как «субстанции» (*ти* 体), так и «функции» (*юн* 用), главная цель ее состоит в стремлении овладеть самой «душой» боевой техники тайцзицюань, которой является «понимание внутренней силы-цзинь» (*дун цзинь* 懂劲). Поэтому наши предшественники и говорили: «Для того, чтобы все осуществлялось с невероятной легкостью и подвижностью, стремитесь познать силу-цзинь. Если [познать, как] первоначала *инь* и *ян* друг друга стимулируют, то уже можно избежать такого изъяна, как за-

<sup>1</sup> Фраза из трактата Ван Цзуньюэ «Суждение о тайцзицюань» (прим. пер.).



торможенность. Если при этом вы еще сможете постичь, как двумя льянами вытянуть тысячу цзиней, вы утвердитесь как правитель над [процессами] сжатия-расжатия и вибрационного колебания» (Цинлин хобо цю дун цзинь, инь-ян цзи цзи у чжи бин. Жо дэ сы лян бо цянъ цзинь, кай-хэ гудан чжуцзай дин 轻灵活泼求懂劲, 阴阳既济无滞病。若得四两拨千斤, 开合鼓荡主宰定). А еще есть подобные тайные наставления, в которых говорится следующее: «Что до того, как человек понимает силу-цзинь, это происходит на грани слуха и зрения, встречая ее уже преобразовываешь, сам по себе постигается секрет искажения и правды, без усталости распознаешь все проявления внешней формы, [каждое] перемещение или движение станет прочувствованным и осмысленным. Когда достигаешь такого уровня мастерства, всюду сопутствует удача и пропадает надобность использовать сознание-сердце для обдумывания!» (Юй жэнь дун цзинь, ши-тин чжи цзи, юй эр бяньхуа, цзы дэ цюй-чэн чжи мяо, син чжэ мин юй бу лао, юньдун цзюэчжи е, гун чжи цы, кэ вэй ю ван сянь и, у сюй ю синь чжи юньюн эр 于人懂劲, 视听之际, 遇而变化, 自得曲诚之妙, 形著明于不劳, 运动觉知也, 功至此, 可为攸往咸宜, 无须有心之运用耳!). Таким образом, здесь целью на самом деле является то, чтобы в процессе тренировки на данном этапе приобрести ясные ощущения описанных выше вырабатываемых и воспроизводимых феноменов.

Тогда в какой же момент следует приступать к тренировкам туйшоу? Что касается данного вопроса, древние в работе «Тайцзицюань лунь» (太极拳论) уже сказали нам, своим потомкам, о необходимой последовательности: «отрабатывая до совершенства приемы, постепенно начнешь прозревать и понимать силу-цзинь» (ю чжао шу эр цянъ у дун цзинь 由着熟而渐悟懂劲). К этому мы также можем добавить те разъяснения учителя У Тунаня, которые он сделал в начале 30-х годов прошлого столетия в своей работе «Методы



сталкивания рук в тайцзицюань» (Тайцзицюань дашоу фа 太极拳打手法). В этой работе глубоко исследуется опыт мастеров тайцзицюань старого поколения, и специальное место уделено именно этому этапу «плавильного совершенствования». Там почтенный У Тунань очень четко указал на следующее: «Что касается методов сталкивания рук, они исходят из исследования способов понимания и использования внутренней силы-цзинь. Мастера прошлого говорили: «от совершенного освоения приемов-чжао постепенно переходишь к пониманию внутренней силы-цзинь, а от понимания внутренней силы-цзинь восходишь к стадии просветленного духа» (ю чжао шу эр цзянь удун цзинь, ю дун цзинь эр цзеци шэньмин 由着熟而渐悟懂劲, 由懂劲而阶及神明). Как точно сказано! ... Как только вы приступаете к тренировке отдельных позиций тайцзицюань, необходимо прежде всего убедиться в правильном и точном их исполнении, насколько они при этом естественны. Как только вы добьетесь точности и естественности, можно переходить к тренировке применения техники в паре, и как только в этом она станет привычной до автоматизма и свободно выполняемой, тут можно уже сказать, что вы стоите на той ступени, когда «приемы отработаны до совершенства» (чжао шу 着熟).

Однако, смысл заключается не только в том, что вы на действия одной позиции противника можете отвечать действиями другой. Если противник слишком быстро наступает, непрерывно меняя технические приемы и реагирует на ваш ответ мгновенным изменением характера своих действий, как быть в такой ситуации? В таком случае приоритетом становится уже внутренняя сила-цзинь.

В «понимании действия внутренней силы-цзинь» (дун цзинь 懂劲) важно осознание наличия слабых мест у себя и у противника ...». Этот отрывок был написан в самом начале прошлого столетия, когда такие первооснователи искусства



тайцзицюань, как Ян Шаохоу и У Цзяньцюань были еще живы и здоровы. К тому же это старшее поколение людей находилось в расцвете своих сил, ярко выделяясь и блистая своим мастерством на помостах, где демонстрировалось боевое искусство страны. Но как только на стыке эпох ушло то поколение, которое несло подлинную традицию этого искусства, у современного поколения о нем появилось множество искаженных, идеализированных и даже мистифицированных представлений.

Однако, несмотря ни на что, к настоящему времени сложилось ясное мнение о том, что традиционную тренировочную практику толкания руками необходимо поместить в конечную стадию «совершенной самоподготовки» (*цзи шу лян ху* 已熟练后) после этапов тренировки комплекса и отработки технических боевых приемов. Это, с одной стороны, есть способ «доказательства от противного» (*фаньчжэнфа* 反证法) теоретических принципов данного кулачного искусства и практики самоисследования через тренировку кулачного комплекса, с другой стороны, это очень эффективный способ, который позволяет занимающемуся «плавильным самосовершенствованием» (*сюлян* 修炼) тайцзицюань на уровне тела осознать (*тиу* 体悟) внутреннюю силу-*цзинь* и пути ее преобразования. И еще одна важная сторона — это есть такой способ тренировки, через который можно реально в течение определенного времени постепенно вытренировать в себе качество «понимания внутренней силы-*цзинь*» (*дун цзинь* 懂劲), и тогда уже в процессе противостояния с настоящим противником своевременно реагировать на все изменения в его действиях и тем самым полностью контролировать его. Вспоминаю, как учитель У Тунань некогда сказал мне следующее: «Что касается технических приемов-*чжао*, они представляют собой способы [боя], что касается внутренней силы-*цзинь*, это есть [способность] изменения-



преобразования. Способы [боя] ограничены, а изменения-преобразования неисчислимы. Потому после того, как освоил в совершенстве технические приемы, начинают использовать практику толкания руками, чтобы обрести «понимание внутренней силы-цзинь» (*дун цзинь* 懂劲), используя ее секреты для применения [в бою], разместив ее по всему сознанию-сердцу, естественным путем постепенно достигнешь обретения внутренней силы тайцзи [во всей полноте] ...» (*Чжао чжэ, фанфа е; цзинь чжэ, бяньхуа е. Эр фанфа ю цюнцизинь, бяньхуа у цюнцизинь, гу цзай чжао шу чжи хоу, цзэ туйшоу и цю дун цзинь, юньюн чжи мяо, цунь ху и синь, цзыжань эр жань тайцзицзинь цзянь чжи и ...* 着者, 方法也; 劲者, 变化也。而方法有穷尽, 变化无穷尽, 故在着熟之后, 则推手以求懂劲, 运用之妙, 存乎一心, 自然而然太极劲渐至矣).

Время течет как вода, день ото дня уходит все дальше в историю, и вот, что касается процесса системной тренировки традиционного тайцзицюань, то она стала некоторыми людьми забываться и беззастенчиво искажаться. И что до практики туйшоу, то она стала ошибочно восприниматься как некий вид реального противоборства тайцзицюань. Доходит до того, что многие при изучении комплекса даже не стремятся к глубоким разъяснениям значений движений техники, полагая, что практика толкания руками с тренировкой кулачного искусства и внутреннего мастерства разные вещи, и потому необходимо их разделять. Кроме того, они практику туйшоу ставят над тренировкой кулачного искусства и внутренним мастерством, считая, что если занимаешься ею, то уже овладел подлинным смыслом тайцзицюань, а ведь это означает абсолютный отход и забвение того положения, что искусство тайцзицюань представляет собой мастерство «понимания самого себя и познания противника» (*мин цзи чжи жэнь дэ гунфу* 明已知人的功夫).



При этом, если в реальном бою не будут использованы боевые приемы и позиции, то после сокрушительной атаки противника, окажется ли человек в состоянии отразить шквал ударов со всех сторон, и, полагаясь только на практику толкания руками, одержать победу над противником, одним только «толканием» повергнуть его в прах? Те, кто совершают подобную ошибку в тайцзицюань, искажают действительное положение дел, подобного рода люди на самом деле не могут по настоящему узнать, в чем состоит необходимость непременно пошагового прохождения всех стадий «плавильного совершенствования» тайцзицюань.

Если судить об этом с точки зрения традиционного взгляда, то целью постоянного «прокручивания» кулачного комплекса и приемов (*пань цюань 盤拳*) является «понимание самого себя» (*мин цзи 明己*), целью же практики туйшоу — способность «познания противника» (*чжи жэнь 知人*). Наши предшественники говорили: «Если ты не понимаешь себя, то на основании чего ты сможешь познать противника?» (*Бу мин цзи, янь нэн чжи жэнь 不明己，焉能知人*).

И вот как раз те, кто допускает вышеуказанную ошибку и рассматривают практику толкания руками как некую высшую ступень постижения, а «прокручивание» кулачного комплекса и приемов — как низшую, те, кто не тренирует как следует содержание кулачных форм и внутреннее мастерство, опускается до такого невежества, что даже не представляет себе четко применения входящих в комплекс боевых позиций и движений, а только слепо и бездумно пытается нащупать что-то неопределенное через процесс «толкания». Они отнюдь не стремятся понять истинное назначение и смысл тайцзицюань, для них практика туйшоу носит развлекательный характер и используется всего лишь для того, чтобы получить некую высококачественную забаву с элементом соревновательности. Подобный вид «раз-



влечения» (*юйлэ 娱乐*), если сравнить его с «прокручиванием» кулачного комплекса и приемов, сильно уступает им и в оздоровительном плане. Прежде всего по той причине, что из-за стремления одержать победу легко поддаться невольной привычке «упираться рогом», «быковать» (*сян цзяо 相角*), то есть эгоистическое стремление стать первым наносит ущерб и здоровью, и процессу духовного самосовершенствования (*сю синь 修心*).

Раз уж речь зашла о разработках, исследованиях и освоении теории кулачного единоборства, несомненным является то, что если кулачный комплекс с назначением его позиций непонятен, способы применения не отработаны до совершенства, и при этом еще не уважается та последовательность тренировочного процесса, которая выражена в словах предков: «от совершенного освоения приемов-*чжао* постепенно переходишь к пониманию внутренней силы-*цзинь*, а от понимания внутренней силы-*цзинь* восходишь к стадии просветленного духа» (*ю чжао шу эр цзянь удун цзинь, ю дун цзинь эр цзецзи шэньмин* 由着熟而渐悟懂劲, 由懂劲而阶及神明), то есть если человеком потеряна вся та стадийная последовательность продвижения в мастерстве, а он уже стремится к высшим проявлениям духа, то каким же образом он надеется постичь все основы, составляющие суть и облик кулачных методов и теории кулачного искусства?

С древности и до наших дней искусство тайцзицюань называли искусством «осознанно-прочувствованного движения-перемещения» (*чжицзюэ юньдун 知觉运动*). По этой причине здесь невозможно резко разграничить тяжелый труд тренировки и напряжение мысли при «телесном осознании» (*тиу 体悟*) и, таким образом, физическую тренировку вкупе с осмысленным постижением можно действительно сравнить с тем, как последовательно, уровень за уровнем, взбираются на вершину горы, как происходит переход





количества в качество. В процессе «плавильного совершенствования» (*сюлянь* 修炼) недопустима даже малейшая фальшь, в противном случае вы обманываете и себя, и людей. Также ни в коем случае нельзя уподобляться человеку, который, сидит и ждет кабинку фуникулера, чтоб в один миг вознестись на горный пик и беглым взором в общих чертах глянуть на проплывающие меж гор облака, при этом для него будет полностью потеряна красота пейзажей по дороге в гору.

Я вспоминаю один случай, произошедший много лет назад, когда мне посчастливилось побывать на выставке каллиграфии в Музее изящных искусств Китая. Неожиданно для меня, само собой получилось, что я набрел на парную аллегорическую надпись, вырезанную на двух досках, которая глубоко тронула меня. Надпись была следующего содержания: «В творчестве тот, кто отстраняется от всего, искусен. В общении же с людьми — искренен» (*Цзао у со цзи чжэ цяо, юй жэнь сянцизянь и чэн* 造物所忌者巧, 与人相见以诚). Фраза «отстраняющийся искусен» говорит не о том, что в процессе «плавильного совершенствования» (*сюлянь* 修炼) тайцзицюань нам нужно отказываться от «постижения» (*у* 悟) окружающего мира, а лишь предостерегает нас от того, чтобы мы, «совершенствуясь в своих деяниях» (*сюсин* 修行), не отбрасывали подходящий момент для продвижения в достижении мастерства. Нужно быть очень упрямым и непреклонным в тренировках, тогда вы избежите опасности «обмана себя и других» (*цзы ци ци жэнь* 自欺欺人).

В прошлом при поступлении учеником в школу тайцзицюань необходимо было сначала правдиво о себе рассказать и письменно заявить о своем желании учиться, это нужно было не только для того, чтобы вызвать доверие учителя, его учеников и друзей, еще более важным считалось честное и чистосердечное отношение к делу на каждой ста-



дии «плавильного совершенствования» (*сюлянь* 修炼) тайцзицюань школы этого учителя. Только при этом условии можно было со спокойным сердцем учиться и шаг за шагом раскрывать свой потенциал возможностей не мельтеша, не меняя без конца свою точку зрения на процесс тренировок, без метаний и какой-либо неуверенности.

## **2. Как связаны базовое положение «использовать сознание, не использовать силу» (*юн и бу юн ли* 用意不用力) и внутренняя сила тайцзи (*тайцзицзинь* 太极劲)**

Очень часто, когда мы занимаемся практикой толкания руками, постоянно подчеркиваем тот момент, что самым главным необходимым постулатом здесь является принцип «использовать сознание, не использовать силу» (*юн и бу юн ли* 用意不用力). И здесь нам прежде всего необходимо уточнить, что такое «использовать сознание» (*юн и* 用意), и что такое «не использовать силу» (*бу юн ли* 不用力). Представления об «использовании сознания» в тайцзицюань довольно сложны и сначала давайте временно условимся о том, что в понятии «сознание» (*иши* 意识) имеют место два характерных аспекта: один — «воздействующий» (*чжудунсин* 主动性), другой — «воспринимающий» (*ганьшоусин* 感受性). Так нам будет гораздо легче углубить свое понимание относительно того, что скрывается в работах по традиционному тайцзицюань под фразой «осознанно-прочувствованное движение-перемещение» (*чжицзюэ юньдун* 知觉运动). В практике туйшоу обычно говорят о том, что мы используем сознание для того, чтобы уметь «прочувствовать» (*ганьчжи* 感知) противника, а также контролировать и координировать все изменения, которые происходят с вами и с ним. Только при