БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

寺林少

ШАОЛИНЯ

Евгений Чертовских
Боевые искусства Шаолиня

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182954
Боевые искусства Шаолиня: Феникс; Ростов-на-Дону; 2005
ISBN 5-222-05925-1

Аннотация

Многие аспекты духовной и нравственной подготовки, использующиеся в шаолиньском ушу, завоевывают сердца молодежи, начинающей практиковать это искусство. Шаолиньское ушу ведет последователей по пути философского и психологического развития, способствует формированию доброжелательности, мудрости, храбрости, силы и здоровья, помогает усовершенствовать свою личность и принести пользу миру.

Содержание

Предисловие 4
Глава 1 7
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Евгений Чертовских
Боевые искусства Шаолиня

Предисловие

Настоящая книга представляет официальное учебное пособие Федерации шаолиньских боевых искусств (Россия). Она разработана на основе материалов, программ и рекомендаций Международной федерации шаолиньского ушу, Международной Китайской академии ушу Шаолиньского монастыря и архивных публикаций, подготовленных под непосредственным наблюдением шаолиньских наставников Дэцяня и Суси.

Международная федерация шаолиньского ушу является крупнейшей организацией, призванной как можно точнее и полнее передать шаолиньское наследие, при этом адаптируя его для современной жизни и для представителей западной цивилизации.

Следует учитывать, что даже идеальное пособие не способно заменить живого наставника, поэтому основная цель настоящих изданий – предоставить сравнительно полный справочный материал, касающийся основ шаолиньской традиции.

Современное шаолиньское искусство, пришедшее из глу-

бокой древности, включает в себя несколько десятков различных компонентов. Помимо широко известного боевого искусства (ушу), сюда входит много оздоровительных и реабилитационных упражнений, способы медитации, самоконцентрации, управления внутренней энергией ци, правила поведения, диетология, медицина и традиционная фармакопея. Традиционно в Шаолиньском монастыре преподавалось четыре дисциплины: духовная практика (фо), боевое искусство (у), традиционная медицина (и) и гражданские науки (вэнь), включающие, в том числе, и морально-этические уложения. Когда-то рождение шаолиньского искусства было связано с буддизмом, однако сегодня непосредственной связи с буддийской практикой и, тем более, верованиями уже не существует. Тем не менее, шаолиньское искусство сохранило в себе многие положительные моральные и этические черты древней традиции, например, непричинение вреда живому, соблюдение заветов честности, трудолюбие, помощь другим, нестяжательство, отсутствие гордыни, агрессивности и многое другое, столь необходимое и для современного общества. Таким образом, шаолиньская традиция далеко выходит за рамки собственно боевого искусства, как это ошибочно понимается. А поэтому сегодня мы говорим не просто о шаолиньском ушу, но о канонах шаолиньского ушу – шаолинь гунфу.

Древние каноны утверждают, что существует две цели, ради которых следует практиковать шаолиньское искусство:

совершенствовать себя и помогать другим. Именно этому должна быть посвящена вся практика традиционного ушу.

Алексей Маслов,
Президент Федерации
шаолиньских боевых
искусств (Россия),
доктор исторических наук,
академик РАЕН

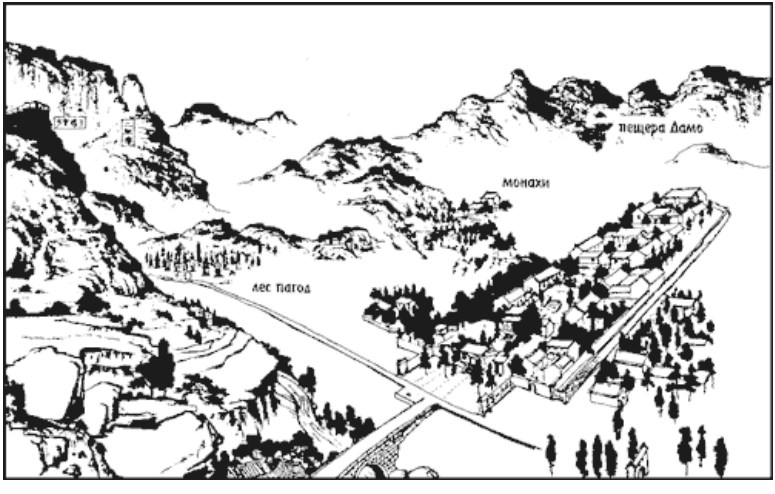
Глава 1
Становление и развитие шаолиньских боевых искусств

«Все боевые искусства Поднебесной вышли из Шаолиньского монастыря», – утверждает известная китайская поговорка.

Шаолиньсы («Монастырь молодого леса») был основан в 495 году в горах Суньшань в уезде Дэнфэн на территории современной провинции Хэнань. Гора, на которой была построена обитель, чуть ниже по сравнению с другими горными пиками, и поэтому казалось, что лес, который окружал Шаолиньсы, чуть ниже, чем в других местах. Так возникло название этой легендарной обители.

Место для постройки монастыря было выбрано не случайно. Гора Суньшань считалась одним из священных горных пиков Китая, где жили бессмертные даосы и селились святые отшельники. Первоначально монастырь представлял собой лишь несколько деревянных построек. Основателем и первым настоятелем монастыря был буддийский монах и миссионер Бато, известный также под именем Фото (Будда То). Как и любой наставник, Бато стремился сделать монастырь чем-то исключительным, своеобразной жемчужиной китайского буддизма. Поэтому он тщательно подошел к от-

бору первых монахов и их обучению.



План Шаолиньсы

Монастырь быстро развивался, количество отшельников колебалось от нескольких десятков до двухсот-трехсот человек. Основной целью пребывания в монастыре стало «прозрение природы Будды» на основе сидячей медитации и активных физических упражнений, включающих занятия ушу, а также работы по благоустройству монастыря и в монастырском саду. Между наставниками постепенно происходит дифференциация – выделяется особый разряд людей, чьей основной задачей становится преподавание ушу. Назы-

вались они либо просто учителя кулачного боя (цюаньши), либо «старейшины в преподавании боевого искусства» (уцзяотоу). Они разрабатывают не только приемы кулачного боя, но и принципы работы с оружием, причем большинство таких методов не изобретается самими монахами, а приходит от народных учителей-мирян.

Первым оружием монахов становится их неразлучный спутник – монашеский посох, изготавливаемый обычно из твердого и тяжелого дерева. Как гласят шаолиньские архивы, первоначально все приемы были объединены в один комплекс, называемый «18 приемов архатов», включающий в себя несколько захватов, освобождение от них, удары кулаками, ладонями, подсечки и невысокие удары ногами. Легенды приписывают создание этого комплекса Бодхидхарме – человеку, чье имя вошло в историю китайских боевых искусств неразрывно с монастырем Шаолинь.

Согласно устным преданиям, в 520 году в Китай из Индии приходит 28-й патриарх буддизма Бодхидхарма, на китайский его имя транскрибировалось как Дамо. Он был сыном богатого индийского принца, однако решил оставить светскую жизнь и посвятить себя буддийскому учению. После долгих странствий по Китаю судьба приводит его в небольшой монастырь Шаолинь в горах Суншань. Дамо проповедовал, что целью буддизма является «прозреть сердце Будды», то есть реализовать Будду внутри себя. Стать Буддой можно было «здесь и сейчас» в акте непосредственного и инту-

итивного восприятия истины, свободно и полно входящей в незамутненный разум человека.

Почувствовав, что не находит понимания среди монахов монастыря, Дамо удалился в пещеру, расположенную неподалеку, где, обратившись лицом к стене, провел в позе сидячей медитации (цзочань) почти девять лет. Патриарх погрузился в состояние глубокого самосозерцания и лишь однажды, как рассказывают легенды, он заснул. Проснувшись, Дамо, в гневе на самого себя, вырвал собственные ресницы и бросил их на землю, и из них выросли кусты ароматного чая, который пьют буддисты в периоды долгой медитации, взбадривая сознание.

Именно отсюда берет свой смысл чайная церемония, пришедшая в XII веке из Китая в Японию вместе с чаньскими монахами. Через девять лет «созерцания стены» монахи прониклись уважением к силе духа Дамо и того учения, которое он проповедовал. От патриарха веяло такой глубокой духовностью, такой сокровенной тайной бытия, что послушники приняли учение сурового наставника как единственно верное.

После того, как Дамо просидел девять лет в созерцании, он не смог подняться из-за того, что его ноги потеряли двигательную способность. Но патриарх, используя особый комплекс упражнений, восстановил активность своих ног и предписал монахам сочетать практику молчаливого созерцания с физическими упражнениями. Эти упражнения якобы представляли собой комплексы кулачного боя, владения монашеским посохом и дыхательно-медитативные методики.

Так ушу вошло в комплекс морально-нравственной и духовной подготовки монахов. Дамо конкретизировал то духовное учение, которым должны были обладать его последователи. Оно выражалось практическим требованием: «Два

проникновения и четыре действия». «Два проникновения» – это два способа достижения просветления. Первый – достижение просветления путем внутреннего духовного развития и созерцания («духовное проникновение»), второй – путем совершения практических действий, то есть добрых дел («проникновение посредством действия»). Таким образом постулировалась неразрывная связь внешнего и внутреннего, физического и психического, видимого явления и его метафизического символа.

山僧

«Духовное проникновение» стало фундаментом, на котором в течение многих веков возводилось здание шаолиньской школы ушу. Методики «духовного проникновения» позволяли обрести «истинное состояние» сознания, недоступное обычным людям, выйти на качественно другой уровень переживания мира и достичь таким образом высшего знания.

«Проникновение посредством действия» предусматривало четыре вида поступков – «четыре действия». Они включали воздаяние за зло, отсутствие мирских стремлений, служение Дхарме (буддийскому учению), следование судьбе. Принцип «воздаяния за зло» подсказал монахам тот путь, по которому шло слияние боевых искусств и некоторых постулатов чань-буддизма.

Во второй четверти VII века опытный воин Ван Шигунь поднял мятеж против императора Танской династии Ли Шиминя. Ли Шиминю пришлось спасаться бегством. Скрываясь недалеко от Лояна, император обратился к монахам Шаолиньского монастыря за помощью.

И вот тринадцать вооруженных монахов решили защитить императора. Отряд возглавил один из лучших инструкторов Шаолиня Таньцзун, который обладал редким умением боя с палкой на коне. Передовой отряд Ван Шигуня, преследовавший Ли Шеминя, подошел к Шаолиньскому монастырю, и нападающие даже попытались поджечь обитель. Но тринадцать бойцов приняли тяжелый бой, нарушив буддий-

ский запрет «непричинения вреда живому». Нападающие были разбиты, но самому Ван Шигуню удалось скрыться. Монахи устремились за ним в погоню и через сутки обнаружили его на дороге, ведущей в Лоян, в окружении отборных бойцов.

Завязался бой, охрана мятежника применяла мечи, копья, цепи; монахи же, благодаря великолепной подготовке, действуя лишь тяжелыми посохами, сумели не только разогнать охрану, но и схватить самого Ван Шигуня. Ли Шиминь вновь зашел на трон. Эти события стали, вероятно, поворотным событием в истории Шаолиньского монастыря, позволив ему превратиться в одну из самых богатых и знаменитых буддийских обителей.

Император не забыл услуги, оказанной ему шаолиньскими усэнами. Монастырю было пожаловано около 40 циней (250 га) земли, монахам было разрешено пить вино и есть мясо, хотя последним они не злоупотребляли, придерживаясь традиционных предписаний. В связи с разрешением монахам пить вино в народе даже возникла легенда, что именно шаолиньские бойцы создали стиль цзуйцюань («Пьяный кулак»). Шаолиньскому монастырю было позволено содержать особые монашеские войска (сэнбин) в 500 человек, что было ярким символом того, что императорская власть вполне доверяет монахам.

Знаменитому Таньцзуну, руководителю монашеского отряда, высочайшим указом было даровано звание «дацзянц-

зюань» («великий полководец») и, таким образом, он стал первым Шаолиньским усэном, получившим официальное государственное звание. Не были забыты почетными званиями и остальные двенадцать бойцов. Именно после этих щедрых пожалований монастырь получил громкое звание «первый монастырь в Поднебесной по боевым искусствам».

Летописи с уважением отмечали, что «равных бойцов нет во всей Поднебесной». Теперь монахи занимались не только кулачным искусством и боем с палкой, но значительно разнообразили свой боевой арсенал, тренируясь вести бой на коне, в пешем строю, использовали изогнутые мечи с односторонней заточкой и даже армейские длинные копья.

Складывался характерный шаолиньский стиль, основанный на жестких ударах, передвижениях по одной прямой, бое на близкой и средней дистанции, коротких атаках с большим количеством ударов локтями и ладонями. Высокая официальная оценка монастыря привлекла немало новичков, и в Шаолиньсы к VII веку уже находилось около двух тысяч послушников. Постепенно сформировались и основные дисциплины, которым обучали шаолиньских монахов, причем этот набор предметов оставался неизменным до начала нашего века.

Курс обучения состоял из четырех основных разделов. Первый – буддизм (фо) – представлял собой изучение основных буддийских уложений и канонов, основ медитативной практики и созерцания. Второй раздел – боевой (у) – включал в себя практику боевых искусств, методы поддержания физического здоровья. Третий раздел – медицинские знания (и) – включал в себя основы массажа, использование и составление лечебных бальзамов, отваров, мазей, применение ядов, минералов, внутренностей животных. Нередко во время тренировок монахи получали серьезные травмы. Для их врачевания было разработано более трех тысяч рецептов, использующихся как для лечения видимых травм, так и для лечения «внутренних ран», полученных при неправильных занятиях энергетическими упражнениями цигун. Более того, рецепты составлялись в зависимости не только от характера повреждения, но даже от того времени суток, когда оно было

получено. Последний, четвертый раздел – гражданские науки (вэнь) – предусматривал занятия каллиграфией, стихосложением, изучением классической литературы и живописи. До сих пор одной из высших похвал для шаолиньских монахов может служить определение: «человек, искушенный в четырех дисциплинах».

Шаолиньское ушу формировалось столетиями, благодаря целой плеяде выдающихся монахов-бойцов, навечно вписанных в историю Шаолиньского монастыря. Первым монахом-бойцом Шаолиньского монастыря китайская традиция называет Сэнтяо (480—560), подготовка которого была столь отменной, что он мог нанести удар ногой в прыжке выше собственного роста без всякого разбега. Монах-боец Фуху (898—670) «своим дыханием валил противника с ног, мог находиться в спокойном созерцании по десятку дней, а двигаясь, сбивал опоры у дома», согласно шаолиньских хроник.

Настоящей легендой Шаолиня был Цзюэюань. Он ушел из родных мест, из области Яньчжоу, лишь с одной целью – постичь тайны боевых искусств шаолиньских монахов. В течение нескольких лет он тренировался у лучшего инструктора монастыря по ушу – могучего, грозного, но удивительно мудрого и спокойного Хунвэня. Хунвэнь был настолько совершенен в своем развитии, что преподавал сразу четыре монастырские дисциплины: буддийское учение, медицинские знания, боевые искусства и гражданские науки. Отличался он неимоверной силой, редкой даже для тренирован-

ных бойцов.

Фухэ.

Хунвэнь становился, широко расставив ноги, немного присев, клал себе на голову каменную плиту весом под 50 кг, а на каждое колено ставил еще по человеку и стоял таким образом, пока не сгорит огромная курительная свеча в рост человека. Хроника уважительно отмечала, что при этом «изо рта тяжелого дыхания не вырывалось, лицо не меняло свой цвет, а стоял он незыблемо, словно гора Тайшань». Вот к такому удивительному человеку и попадает молодой Цзюэюань. Он изучает комплекс «18 рук архатов», постигает основы буддийской медитации. Но чего-то не хватает ему в этом обучении, он чувствовал, что наставники чего-то недоговаривают, то ли действительно чего-то не знают. А может здесь сыграла свою роль своеобразная реклама Шаолиня как самого известного центра боевых искусств, в котором монахи обладают поистине мистическим искусством, в то время как реальность оказалась более серой? Так или иначе, Цзюэюань решает восстановить древнюю славу Шаолиньсы и разыскать некогда утраченные знания о высших секретах ушу. Он считает, что где-то в Китае, вероятнее всего в окрестных провинциях, еще должны жить бывшие монахи, владеющие истинными формами шаолиньского ушу. Влекомый постичь тайны ушу, Цзюэюань, получив благословение Хунвэня, отправился в путь.

Хунвэнь.

Он посетил немало мест, встречался со многими бойцами, но оказалось, что ни один из них не способен показать

что-либо достойное шаолиньской традиции. Цзюэюань уже был близок к отчаянию, но тут случай помог ему. Как-то дорога привела его в город Ланьгшоу, где он повстречал некоего мастера Ли Соу – старца Ли.

Цзюэюань.

По одной из легенд, Цзюэюань помог ему отбиться от бандитов, после чего им вдвоем пришлось несколько месяцев скрываться в бамбуковых зарослях недалеко от города. Узнав о целях путешествия Цзюэюаня, Ли Соу рассказал, что в Лояне, то есть совсем недалеко от Шаолиня, живет мастер Бай Юйфэн, который хотя и не является монахом, но сохраняет тайные шаолиньские традиции. Цзюэюань решает немедленно отправиться в Лоян, а Ли Соу, взяв с собой сына, присоединяется к нему. В Лояне они нашли Бай Юйфэна и уже вчетвером подошли к воротам Шаолиньского монастыря.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.