Введение в искусство кулачного боя Шаолиня

Рука – поистине драгоценный инструмент человека, используемый во всех видах творческой деятельности, а кулак – оружие, созданное природой, которое всегда при нем и умелое владение которым зависит от самого человека.

Искусство кулачного боя Шаолиня, или шаолиньская школа, – один из древних и самых совершенных стилей боевого искусства Китая. Благодаря своей простоте и безыскусности, силе и мощи, обилию комбинаций, энергичности и подвижности, а также боевой направленности, шаолиньцюань при продолжительной практике может служить средством оздоровления и продления жизни. Легкость и филигранное мастерство уподобляют занимающегося летящему дракону, а высокая эффективность этого направления, как одного из способов самообороны выделяет шаолинь-цюань из других видов боевых искусств. Широко распространившись в самом Китае, он покорил и весь мир.

1. Происхождение шаолинъцюань

Шаолиньцюань зародился в монастыре Шаолинь, построенном при династии Северная Вэй в 495 г. на горе Суншань (центральной среди пяти священных гор) под сенью вершины Ужу напротив горы Шаоши, что в уезде Дэнфэн провинции Хэнань. Поскольку монастырь находился среди густых и высоких лесов, покрывавших горы, он и получил название «Шаолинь» — «Молодой лес».

В 527 г., претерпев все трудности и опасности далекого пути, в Шаолинь для распространения своего учения приехал индийский монах Дамо (Бодхтдхарма). Он исповедовал «совершенствование души в состоянии покоя». Долгие девять лет провел он, сидя в размышшениях и не видя ничего, кроме голых стен грязной пещеры. Длительные медитации истощили его тело и душу, да и дикие звери, обитавшие поблизости, были далеко небезопасны. Все это подвигло его на поиски тех или иных способов укрепления тела и духа, защиты от опасностей, с которыми сопряжена жизнь в горах. В результате возник дамоцюань — комплекс упражнений для укрепления мьшщ, оживления кровообращения, обретения бодрости духа и противостояния диким

зверям, основанный на имитации движений птиц и животных, а также характерных для трудовой деятельности человека. На этой основе в процессе неустанных тренировок многих поколений монахов система, изобретенная Дамо совершенствовалась и шлифовалась. Благодаря усвоению опыта выдающихся мастеров ушу как в самом монастыре, так и за его пределами, восприятию всего самого ценного из лучших достижений ушу всех эпох ** постепенно сформировалось не имевшее себе равных, особенно в период между династиями Тан и Мин, направление ушу — шаолиньцюань.

2. Содержание шаолиньшоань

На ранней стадии развития шаолинь-цюань включал лишь «восемнадцать приемов архатов» (такие как «танец журавля», «танец дракона», «погонять лошадь», «бурная радость прекрасной женщины», «мальчик молится Гуаньинъ-, «святой поворачивается спиной» и другие), которые постепенно оформились в знаменитую школу лоханьцюань. **К** началу эпохи Сун (960 — 1279) к «восемнадцати приемам» добавилось еще более двухсот (включая и те, которые были наиболее популярны и за пределами монастыря,

например, «36 приемов школы Длинный кулак» и т.д.), которые отличались не только количеством и разнообразием, но и непревзойденной техникой, что способствовало их широкому гаспространению как в Китае, так и во всем мире. В период после эпохи династии Цин (1644 – 1911) Шаолинь стал приходить в упадок, большинство видов кулачного боя было утеряно. В настоящее время монахи самого монастыря и старые мастера ушу за его пределами владеют не более, чем тридцатью с небольшим комплексами, такими как «малый красный кулак», «большой красный купаю, «кулак цветы сливы», «обезьяний кулак», «кулак семь звезд», «кулак-мысль», «мягкий кулак» и другие.

3. Особенности искусства кулачного боя Шаоливя

а) Шаолинь-цюань – важная составная часть боевого искусства Шаолиня. Его особенность заключается в простоте и безыскусности, силе и мощи, строгой организации, четкой ритмике, обилии комбинаций, энергичности и подвижности, стремительности выпадов и отходов, сокрушительной силе и боевой направленности.

б) Основу занятий шаолинь-цюань составляет понятие

«твердость», в «твердости» содержится «мягкость», Первое и второе дополняют друг друга.

в) Принципы стратегии шаолинь-цюань состоят в хладнокровии и решительности; внутреннем покое и внешней напористости; параллельном использовании «пустоты» и «наполненности», применении ложных и действительных маневров. К принципам стратегии шаолиньцюань относятся также следующие: кричать на восток, а атаковать на запад; наступать, имитируя отступление; отступать, имитируя наступление; при неблагоприятном развитии событий отступать и заманивать противника в ловушку; при благоприятной ситуации яростно наступать; быстро принимать решения и умело пользоваться благоприятными возможностями; избегать шаблонных действий.

г) В шаолиньцюань есть понятие — «вести бой на коровьей подстилке», которое означает, что в практике тренировок и реального боя пространство не должно ограничивать действий. **И** на маленьком участке можно демонстрировать свое мастерство. Есть и еще одно правило — «вести бой на одной линии», то есть постоянно сохранять одну и ту же общую составляющую направленности движений, перемещаясь вперед, назад, влево и вправо.

4. Некоторые примеры боевых заслуг воинов-монахов

Своей славой в Китае и за его пределами Шаолинь, конечно, обязан зародившемуся в нем искусству кулачного боя. В первом разделе уже говорилось о том, что Дамо и его последователи в результате чрезмерного «сидения в покое» ослабли и страдали различными недомоганиями.

Как средство избавления от недугов и появилось искусство кулачного боя. Однако события складывались так, что волей-неволей монахи Шаолиня были втянуты в мирские политические проблемы. Особенно остро это проявилось на_рубеже династий Суй (581 – 618) и ‘Ган (618 – 907). В 621 г. князь государства Ци Ван Лиюань вступил в сражение с князем государства Чжэн Ван Шичуном и был разбит. Когда опасность вплотную приблизилась к монастырю, монахи во главе с Чжу Чжицао и Хуэй Чаном на одном из узких перевалов неожиданно напали на противника, отрезали ему пути к отступлению и разгромили войско государства Чжэн. Воины-монахи захватили в плен племянника Ван Шичуна Ван Жэньцзэ и доставили его в ганский лагерь, оказав тем самым неоценимую услугу ганскому императору Ли Шиминю. Участие в

боевых действиях воинов-монахов сыграло определенную роль в падении династии Суй и становлении династии Тан. Ли Шиминь по достоинству оценил боевые заслуги Шаолиня и во время аудиенции лично вручил награды предводителям монахов, а также пожаловал монастырю около 300 гектаров прекрасных земель. С тех пор начался расцвет Шаолиня, а слава о воинах-монахах распространилась по всему миру. Именно об этом эпизоде рассказывается в дошедшем до нас народном предании «Тринадцать монахов спасают императора».

В эпоху Мин (1368 – 1644) в период Цзяцзин на юго-восточном побережье **Ки**тая бесчинствовали японцы. В это тяжелое время мастер шаолиньцюань монах Юе Кун, отобрав тридцать с лишним монахов, создал небольшой отряд, который под покровом ночи приблизился к неприятелю и, действуя железными палками, в жестоком бою одолел японских захватчиков. Еще одно предание гласит: «На заре династии Мин ее основатель Чжу Хуньу лично пришел в Шаолинь за помощью. Пятьсот воинов монастыря выступили против юаньского императора и прогнали его, что неоспоримо свидетельствует о высоком патриотическом духе шаолиньских монахов».

Как следует из сохранившихся исторических документов и преданий, искусству кулачного боя в Шаолине обучались сунский император Чжао Куанъинь, минский император Чжу Хуньу, а также исторические персонажи **У** Сун и Лу Чжи.

5. Развитие шаолиньцюань в новейший период

После образования **КНР** Шаолинь получил второе рождение. Правительство неоднократно вьщеляло средства для реставрационных работ в монастыре. Сейчас Шаолинь представляет собой целый комплекс величественных храмов, окруженных сверкающими золотом стенами **и** украшенных великолепными узорами. Это грандиозное зрелище никого не оставляет равнодушным. Лица пожилых обитателей монастыря светятся счастьем. Их не покидает жизнерадостное настроение — они вновь могут жить, как и в молодые годы, по канонам буддизма. Не изменился **ук**лад жизни Шаолиня: днем — тяжелый крестьянский труд, утром и вечером — усердные занятия шаолиньцюань и кропотливая работа по воспитанию и обучению учеников монастыря.

В КНР уделяется большое внимание развитию этого направления ушу. Еще в 50-е годы была создана Ассоциация боевого искусства Шаолиня, призванная заниматься восстановлением, систематизацией и поддержкой шаолиньцюань. Эта мера полностью себя оправдала. 13 целях привлечения в ряды поклонников

боевого искусства Шаолиня как можно большего числа людей и дальнейшего совершенствования самого искусства в 1981 г. было выделено 300 тыс. юаней для строительства на территории монастыря Зала боевого искусства Шаолиня, предназначенного для занятий шаолиньцюань и проведения мероприятий по обмену опытом с любителями ушу из других стран.

В последние годы шаолинь-цюань приобрел широкую популярность в спортивных и_ религиозных кругах многих стран мира. Делегации из десятков стран, таких как США, Великобритания, Франция, Япония и многих других регулярно приезжают в Шаолинь для знакомства с монастырем и обмена опытом. Особо следует отметить японского мастера боевых искусств монаха Цзун Даочэня, который не раз посещал Шаолинь для изучения местных методик и передачи своего мастерства. Во многих странах созданы организации, занимающиеся популяризацией шаолиньцюань.

Таким образом, боевое искусство Шаолиня имеет замечательные перспективы.

Кроме того, шаолинь-цюань является прекрасным средством

укрепления мира и дружбы китайского народа с народами других стран.

Цигун и спорт 1994 *Перевод* С. *Сергеева*

Продолжение следует…

** Монахи Шаолиня в разное время успешно осваивали различные методики ушу, например: •36 приемов школы Длинный кулак» (саньши лю чанцюань) императора Чжао Куанъиня эпохи Сун; «18 приемов- (шиба шоу) сунского полководца Юз Фэя; «Секира» (юэя фу) Чэн Яоцзиня и «Копье в цветах сливы» (мэйхуа цян) Ло Чэна, живших в эпоху Таи; «Меч осеней и весен» (чуньцю дао) военачальника эпохи Троецарствия Гуань Юньчжана; «Игры пяти зверей» знаменитого врача Хуа То.