

A Shaolin monk in a red uniform is captured in mid-air, performing a high jump. He holds a long wooden staff with a flaming tip. The background features a large, stylized illustration of a tiger and a dragon, symbols of the Shaolin school. The text is overlaid on the image.

ЗОЛОТОЙ ВЕК ШАОЛИНЯ

Будь же грозен,
как тигр,
стремителен,
как дракон.

В битве путь
обретешь
им познаешь
святой Закон!

Из канонов Шаолиня

Монгольское владычество, принесшее в XIII—XIV вв. бедствия китайскому народу, послужило одной из причин оживления деятельности мастеров у-шу. Повсюду члены тайных обществ, объединившихся под эгидой «Белого лотоса», изучали приемы нападения и защиты, готовясь к освободительной войне. Строгий запрет на ношение оружия выдвинул на передний план искусство цюань-шу, изучение которого приравнивалось к постижению глубин философии и буддийских добродетелей. Стали возникать новые школы.

● Вполне естественно, что страдавшие под игом иноземных завоевателей китайцы обращались в поисках утешения и моральной поддержки к учениям древних мудрецов. Ущемленное чувство национальной гордости искало оправдания в трактатах Конфуция, где говорилось о конечном торжестве добра и наказании зла, о благородстве духа и воспитании характера. Наставления о том, как преодолевать трудности на жизненном пути, можно было найти лишь в книгах великих даосов — Лао-цзы, Ле-цзы, Чжуан-цзы, да в проповедях Бодхидхармы. Подъем патриотических настроений в эпоху Юань, пробуждение острого интереса к даосской философии и переход многих школ у-шу на нелегальное положение привели к усилению мощных сект типа «Белого лотоса». В 1351-1368 гг. народное восстание «красных повязок», во главе которого стояли знатоки у-шу Хань Саньтун и Хань Линьэр, положило конец господству династии Юань и привело на трон Поднебесной династию Мин.

● С начала правления династии Мин в 1368 г. монахи Шаолиня поддерживали тесные связи с императорским двором. Первый минский император Хун У благоволил к бритоголовым мастерам воинских искусств. Выходец из семьи зажиточных крестьян, Чжу Юаньчжан, будущий император Хун У, взошел на трон Поднебесной исключительно благодаря личному мужеству и военным талантам. В его роду исстари передавались традиции кулачного боя и фехтования на больших мечах.

● Слава непобедимого воителя помогла Чжу Юаньчжану собрать мощную народную армию и нанести сокрушительное поражение монголам. Направив в Шаолинь посланцев с заверениями в благоволении, Чжу Юаньчжан попросил их помощи в борьбе с иноземцами. Настоятель Хуэй Фу откликнулся на просьбу полководца и предоставил в его распоряжение шестерых опытных мастеров, которые помогли в кратчайшее время обучить армию приемам рукопашного боя. Предание гласит, что с помощью шаолиньских монахов Хун У сумел

быстро завладеть Пекином и изгнать монголов в северные степи, за Великую стену. Монахи-советники в дальнейшем стали сановниками императорского двора. Одному из них, в частности, была поручена реставрация Стены.

● При восшествии на трон императора Юн Лэ (правил в 1403-1425 гг.) на церемонию был приглашен шаолиньский патриарх Сюань Цзигуань. Монастырю вновь были пожалованы деньги и земельные угодья. Влияние монахов при дворе заметно возросло. Юн Лэ, умелый политик и решительный реформатор, перевел столицу из Нанкина в Пекин, навел порядок в сельском хозяйстве страны, санкционировал ряд великих морских плаваний, провел чистку чиновничьего аппарата и предпринял немало других важных преобразований. Опорой трона при Юн Лэ стала тайная полиция, которую возглавил деятельный шаолиньский монах Чжан Во (1376—1426 гг.). Формально он ведал сношениями с отдаленными провинциями и сопредельными государствами, но благодаря своему редкостному уму и энергии оказывал решающее влияние на политику двора. Как и подобало одному из высших иерархов Шаолиня, Чжан Во был крупным мастером у-шу. Круг его агентов был чрезвычайно широк и пополнялся главным образом за счет монахов чаньских монастырей, военизированных филиалов Шаолиня, разбросанных по всему Китаю и за его пределами — в Корее, Сиаме, Лаосе, Бирме и Вьетнаме.

● Блюдя интересы трона, Чжан Во проводил большую часть времени в разъездах. Обнаружив во владениях наместника какой-нибудь провинции сепаратистские настроения, он плел нити заговора, и вскоре строптивец умирал от неизлечимой болезни или получал смертельную рану на охоте.

Монашеская ряса и недюжинные познания в военном деле обеспечивали Чжан Во уважение правителей, доверие полководцев и признание простолюдинов. Всюду, куда бы ни заносила его судьба, он не упускал случая сразиться с местными силачами, бесстрашно выходя с голыми руками против нескольких вооруженных противников. Если верить легенде, он был инициатором внедрения шаолиньского кулачного боя в монастырских школах Юго-Восточной Азии, охотно посылая своих людей под видом миссионеров, а также вербуя агентов на местах и приглашая их на обучение в Китай. В 10-е годы XV в. посланцы Чжан Во проникли и на Окинаву, принеся с собой традиции шаолиньского у-шу — прообраз будущего каратэ.

● При жизни Юн Лэ Шаолинь определял всю политику минского двора. Сокровищница монастыря ►►



ломилась от богатств, тучные земельные угодья обрабатывались тысячами крестьян. Указом императора в подчинение Шаолиню были переданы четыре окрестных монастыря: Бами-сы, Эндай-сы, Хуэй-сань-сы и Байлоу-сы. Однако новый император Хун Ци, тяготившийся опекой воинственных монахов, решил избавиться от всесильной тайной полиции и от коварного «серого кардинала». Он повелел казнить Чжан Во и истребить его людей. Шаолинская братия поклялась отомстить за смерть Чжан Во и, возможно, именно поэтому самонадеянный император вскоре покончил с собой. Но отношения монастыря с двором были безнадежно испорчены. Новые правители страны старались избегать помощи могущественного «ордена». Чаньское духовенство на время отошло от политической борьбы, предоставив арену тайным обществам и сектам наподобие «Белого лотоса».

Многие шифу предпочитали из гуманных соображений унести с собой наиболее опасные тайны в мир иной. Один из мастеров, например, завещал выбить на своем надгробии следующую эпитафию:

«Дети мои, здесь погребено всеобъемлющее Учение. Сокрытая здесь мудрость — это богатство, которое никогда не увидит света дня. Молчание было необходимо, чтобы уберечь Учение от неразумных,— иначе могилу эту нельзя было бы назвать могилой мудрости».

● Немногие хранители секретов Шаолиня имели больше всех причин для сдержанности. Во-первых, им запрещалось обучать лиц, не являющихся буддийскими монахами или хотя бы послушниками. Во-вторых, они опасались жестокой конкуренции, так как в миру уже было немало мастеров, способных успешно соперничать с питомцами Шаолиня. Подобная дискредитация и без того уже пошатнувшейся традиции могла бы иметь трагические последствия. Наконец, учитывая всеобщее падение нравов в хаосе антимонгольской борьбы и междоусобиц, приходилось задумываться, как бы из вчерашнего ученика не вышел обыкновенный разбойник с большой дороги. В конце концов шаолинская школа оказалась перед выбором: превратиться в некий реликт, лишенный всякой практической ценности, или... встать на путь радикального обновления.

● В истории у-шу возрождение Шаолиня связано прежде всего с именем Цзяо Юаня. Несмотря на то, что этот человек внес громадный вклад в дело развития воинских искусств и оставил сотни учеников и последователей, эзотерическая методика передачи «знания вне письмен» привела к появлению невосполнимых провалов в биографии Цзяо Юаня. Согласно одной версии, он жил в эпоху Юань. Однако то была эпоха монгольского владычества, сопровождавшегося гонениями на цюань-шу, и едва ли в такое мрачное время Шаолинь мог достигнуть расцвета. Факты указывают на то, что Цзяо Юань и его ближайшие сподвижники действовали в период правления Минов, предположительно в конце XV в.

● Цзяо Юань происходил из богатого рода Янь. В юности он получил великолепное классическое образование, включавшее и солидный комплекс воинских искусств. Особенно заметный талант проявил юноша в фехтовании на больших мечах. Увлечшись философскими проблемами бытия, он решил удалиться в монастырь и полностью посвятить себя изучению проблемы гармонии духа и тела. Стоит ли удивляться, что выбор его пал на хэнаньский Шаолинь, где все еще витала тень сурового Бодхидхармы. Так профессиональный мастер меча, по примеру многих своих братьев, превратился в преподобного Цзяо Юаня, одного из смиренных братьев шаолинской общины.

● Он был прилежным учеником и очень скоро овладел основными приемами у-шу. По прошествии нескольких лет Цзяо Юань разработал новые комбинации известных движений и добавил к ним кое-какие свои находки.

● Разработанные Цзяо Юанем 72 приема захвата рук составили особый раздел шаолинского искус-

ства борьбы и под тем или иным названием вошли в арсенал почти всех школ цюань-шу. В зависимости от места и времени эти приемы называли то «искусство болевых замков» (цзоку-шу), то «искусство разрыва мышц и сухожилий» (фэнцзинь-шу), то «дьявольская рука» (диша шоу). Основанные на хорошем знании анатомии и законов биомеханики, приемы Цзяо Юаня были безошибочно ориентированы на болевые точки в суставных соединениях. С их помощью можно было в мгновение ока обезвредить противника, лишив его возможности пошевелиться, или удерживать захваченного врага, чтобы затем связать его. Впоследствии заимствования из цзоку-шу стали важным подспорьем японских мастеров дзю-дзюцу, а в технике борьбы айкидо можно усмотреть прямые параллели с находками преподобного Цзяо.

● Хотя все его новшества были приняты и успешно внедрялись в практику, Цзяо Юань не остановился на достигнутом. Он хорошо знал, что Китай буквально наводнен специалистами у-шу самых различных школ, направлений и уровней подготовки, у которых есть чему поучиться. Покинув стены Шаолиня, он отправился странствовать по городам и весям в надежде встретить истинного мастера. Чаянья его сбылись совершенно неожиданно в маленьком городке провинции Ляньчжоу.

● Как-то раз, выйдя с постоялого двора, Цзяо Юань оказался свидетелем странной сцены. Подвыпивший верзила, грубо ругаясь и размахивая руками, приставал к тщедушному старичку — торговцу на улице. Тот вежливо пытался урезонить хулигана, но, как видно, без особого успеха. Наконец, молодой негодяй вплотную подошёл к старику, занес над ним кулак и — без сознания свалился на землю. Цзяо Юань успел только заметить, как старик притронулся двумя пальцами к ноге нападавшего. Будучи сам знатоком и ценителем эффектных жестов такого рода, Цзяо Юань представился и смиренно попросил объяснить, как досточтимому старцу удалось в мгновение ока укротить дюжего противника. Видимо, скромное, но вполне профессиональное обращение монаха понравилось престарелому торговцу, и они прониклись взаимной симпатией. Торговца звали Ли Чэн. Ему было шестьдесят лет, и большую часть жизни он занимался изучением борьбы, без оружия, основываясь на анатомических экспериментах старых мастеров. Собственные познания, которые заслуживали всяческого уважения, Ли Чэн был склонен приуменьшать. Однако он поведал новому знакомцу, что у него есть близкий друг

в провинции Шаньси, который действительно кое-что смыслит в у-шу. Решили вместе отправиться в Шаньси.

● Бай Юйфэн из Шаньси оказался и впрямь человеком незаурядным. Лет пятидесяти от роду, он обладал крепким телом, пытливым умом исследователя и широчайшей эрудицией. Своей школы он не имел, но был прекрасно осведомлен о секретах всех ведущих школ у-шу своего времени. На досуге он совершенствовал отдельные приемы и создавал новые комбинации, хотя им нелегко было найти применение в мирной жизни.

● Цзяо Юань понял, что такого случая упускать нельзя и решил увлечь расположенных к нему друзей фантастической на первый взгляд идеей. Он предложил объединиться, чтобы вместе создать универсальную, непревзойденную систему у-шу. Почему школы постоянно конкурируют между собой? Почему величайшие достижения даосов и буддийских монахов рождаются и умирают где-то в глуши непроходимых гор, недоступные простому смертному? Не пора ли возродить искусство цюань-шу во имя грядущих поколений?

● Так три крупнейших мастера своего времени впервые в истории китайского у-шу заключили союз и приступили к подлинно творческому сотрудничеству. Их лабораторией стал все тот же старый хэнаньский Шаолинь, радушно предоставивший знаменитым шифу пищу, кров и молодых ассистентов в избытке.



● Цзяо Юань ознакомил коллег со своей системой семидесяти двух приемов, из которых многие им были известны. В конечном счете Шаолинь давал несколько видоизмененную классическую школу ударов и блоков, без которой немислимы были никакие прочие варианты кулачного боя. Сам Цзяо Юань тоже так считал, поэтому, будучи отличным организатором и методистом, он предлагал вести дальнейшие исследования в трех направлениях, чтобы оптимально использовать индивидуальный опыт каждого из трех соавторов. Что мог, например, предложить Ли Чэн? Старец Ли владел тайной «медленной смерти», страшным и разрушительным оружием — искусством «эффективного касания», поражения уязвимых точек, а также искусством релаксации и точечного массажа.

● В китайских романах и повестях описано немало случаев «порчи», которую неприятным способом насылают даосы, чаньские монахи или члены «Белого лотоса». Существует ли какое-либо правдоподобное объяснение подобных чудес? Здесь, пожалуй, остается только доверять китайским источникам. Микроскопический диаметр точек, сложность их локализации и практическая неуязвимость для удара широкой поверхностью (кулаком, ногой, головой) фактически исключают возможность случайного попадания. На овладение искусством «эффективного касания» в полном объеме уходило не менее пятнадцати лет, но зато потом мастер мог выйти на поединок с фехтовальщиком, вооруженный, например, палочками для еды, и нанести удар таким образом, чтобы противник умер не сразу, а спустя несколько часов или дней.

● Однако искусство Ли Чэна, неотразимое в случае столкновения с дилетантом, было не так просто применить против опытного бойца, который, по идее, не должен подпускать к себе вероятного

противника. Без совершенствования тактики и техники ведения боя никакое знание уязвимых точек не могло гарантировать победы, и все три *шифу* во главе с Цзяо Юанем прекрасно это понимали. Вот почему решено было подвергнуть серьезной модификации классическую технику старого Шаолиня. Используя свои теоретические и практические познания, Бай Юйфэн предложил обновить и усовершенствовать традиционные «звериные» стили и способы ведения боя, известные со времен Хуа То и получившие распространение почти во всех светских и монастырских школах. Отобранные из многих других, стили «Тигра», «Дракона», «Леопарда», «Змеи» и «Журавля» должны были сосуществовать в рамках единого комплекса из 170 приемов шаолиньского у-шу. Особенности стилей, сохранившихся до наших дней, приблизительно следующие.

● В стиле «Тигра» боец чаще всего принимает низкую устойчивую исходную стойку: стойку «всадника» (переднюю с упором заднюю с упором, или нечто в том же роде). Передвижение осуществляется





преимущественно по прямой — вперед, назад, в сторону. Применяются мощные, резкие удары рук и ног, подобные ударам тигриных лап, жесткие блоки. От бойца требуется незаурядная физическая сила и закалка. Стиль «Тигра» легко обнаруживает все основные черты старой шаолипской школы. Пальцы при нанесении ударов либо сжаты в кулак, либо растопырены и слегка согнуты. Второе положение дает возможность проводить захваты и использовать технику «тигриных когтей» в различных приемах на разрывание. Стиль «Тигра», предназначенный главным образом для укрепления костей, наиболее «жесткий» из пяти. Яростные, мощные, резкие движения вызывают в воображении образ свирепого тигра. Ци активно циркулирует по всему телу в бурной смене ударов и уходов, приседаний и подъемов, прыжков и рывков.

● В стиле «Дракона», направленном на пробуждение и развитие жизненной энергии, и прежде всего на раскрепощение духа, сила как таковая не играет большой роли. Ци должна быть сконцентрирована в Средоточии (дань-тянь), тело легко

и подвижно. Плечи хорошо сбалансированы, и «пять органов» (сердце и четыре конечности) поддерживают четкую координацию. В процессе исполнения формальных упражнений ци волнами разливается, по телу. Движения напоминают попеременно то взмахи крыльев, то удары лап дракона, атакующего в воздухе или обороняющегося на земле.

В стиле «Дракона» боец принимает естественную высокую стойку, причем руки с раскрытыми ладонями в исходном положении перед грудью на ширине плеч напоминают лапы какого-нибудь хищного динозавра. Передвигаться следует на чуть согнутых ногах круговыми, циркульными движениями малого диаметра с целью неожиданно выйти на опасную для противника позицию и резко атаковать. Круговые движения всего корпуса позволяют набрать необходимую инерцию для решительного удара рукой или ногой, особенно в прыжке. Отсюда и обилие, романтических названий приемов в этом стиле, например, «дракон спускается с Небес» или «дракон виляет хвостом в солнечный день». Удар наносится различными частями рук и ног, но очень часто применяются «рука-меч» или «рука-копье». Как правило, удары должны сопровождаться резкими выкриками на высокой ноте. От бойца требуется хорошая координация движений, развитое чувство равновесия, прежде всего в прыжках — словом, безукоризненный вестибулярный аппарат.

● Стиль «Леопарда» воплощает упругую силу, которая накапливается и выплескивается в стремительных бросках. Считается, что поясница и конечности у леопарда относительно сильнее, чем у тигра, а мгновенная реакция и проворство делают его самым опасным из четвероногих хищников. В стиле «Леопарда» боец принимает высокую, например, так называемую «кошачью» стойку со сжатыми кулаками. Передвижение, как и в стиле



«Тигра», идет по прямой, но чаще скачками. Широко применяются подсечки. Практикуются также очень высокие и упругие прыжки, которые позволяют «леопарду» исполнителю обрушиться на жертву сверху. Допускаются умышленные падения и подкаты к противнику через голову или через руку с последующим ударом ногами. Из ударов рукой часто применяется ныне известный под названием «лапа леопарда» — «открытой перчаткой» с плотно прижатыми к ладони пальцами или тычком средних фаланг.

● Для стиля «Змеи», культивирующего жизненную энергию *ци*, характерны непрерывные перетекающие движения преимущественно в низких стойках, ритмичное и спокойное дыхание. Перемещения плавные и упругие, хотя и не столь закругленные и утрированно мягкие, как в школах «внутреннего» направления. Как известно, змея в спокойном состоянии может обвисать, подобно веревке. Ее можно обмотать вокруг руки, завязать в узел, поддеть палкой. В то же время, стоит ее рассердить, как она мгновенно «оживает», превращается в стальную пружину: бьет хвостом, прыгает на врага, чтобы поразить его ядом, или обвивается и душит. Не имея лап, она тем не менее передвигается с удивительной быстротой. Китайцы считают, что это удается змее благодаря способности молниеносно переливать *ци* из одной части тела в другую.

● Стиль «Змеи» в русле шаолиньской школы развился под непосредственным влиянием учения Чжан Саньфэна, хотя заимствовались главным образом лишь технические приемы, а не глубинная сущность теории, легшей в основу всех школ «внутреннего» направления. Стойки в этом стиле низкие, движения плавные, с акцентом на работу бедер. Траектория движения волнообразная. Легкие махи бедер и корпуса придают движениям грациозность и упругость. Мягкие, отводящие блоки кистями рук или внутренней стороной стопы рассчитаны на то, чтобы изменить направление удара и пропустить его мимо себя, а затем как бы вынырнуть за спиной противника, «обвиться» вокруг него. Удары всегда резки, неожиданны и направлены на уязвимые точки.

● Стиль «Журавля» рассчитан на развитие выносливости, растяжки, равновесия. Основу его составляет работа ног. Стиль «Журавля» также представлял собой улучшенный вариант древней «птичьей» манеры ведения боя. Исходная стойка является имитацией выжидательной стойки журавля — на одной выпрямленной ноге, другая нога согнута в колене. Одна рука поднята под углом над головой,

другая опущена ниже пояса. Бой ведется в манере «раскачки», переходом с одной ноги на другую. Часто применяется уход с линии атаки шагом в сторону с одновременным ударом другой ногой. В этом стиле важно умение постоянно балансировать на одной ноге. Шире, чем в других стилях, при подражании журавлю используются повторные удары той же ногой без смены опорной. Из ударов руками пользовался популярностью так называемый «орлиный клюв» — удар всеми пальцами, сложенными в щепоть.

● Бай Юйфэн и его коллеги подошли к разработке новых пяти «звериных» стилей с передовых по тем временам научных позиций. В их построениях многое было основано на изучении психосоматических особенностей человеческого организма, типов темперамента, если пользоваться современной терминологией. В процессе отбора каждому учебнику рекомендовалось выбрать наиболее подходящий для его индивидуальной психофизиологической характеристики «звериный» стиль. Так, например, в динамичном стиле «Леопарда» удобнее действовать рослому и крепкому сангвинику, обладающему природной смелостью, спортивной хваткой и напористостью, чем относительно мало-





условно, было создание сильной личности, закаленного и выносливого бойца, умело управляющего внутренними ресурсами организма. «Звериные» стили помогали осознать способы управления *ци*. При помощи жизненной энергии *ци* активизировать и увеличивать прилагаемую силу — такова была исходная посылка классического шаолиньского у-шу. Для успешного овладения *ци* в динамических упражнениях «звериных» стилей следовало, во-первых, приобрести устойчивость и выработать чувство равновесия. Это достигалось многочасовым пребыванием последовательно во всех классических стойках. Мысленно следовало концентрировать *ци* в Средоточии (*дань-тянь*), а затем пытаться «прогнать» ее через энергетические каналы к кулакам и кончикам пальцев.

Вторым обязательным условием было, разумеется, правильное дыхание, которое во всех школах у-шу считалось источником силы и энергии. После десяти лет дыхательных упражнений, как гласит легенда, монахи могли оторвать от земли камень весом до 400кг. Дыхательных систем с доисторических времен существовало в Китае множество. Мастерам цюань-шу они были хорошо известны. Питомцы Шаолиня должны были сопровождать каждый комплекс формальных упражнений очищающим и восстанавливающим дыханием. Нормативы в шаолиньскую систему тренировки дыхания ввел монах Хуэй Мэн (конец XVI — начало XVII в.), который оставил специальные предписания, касающиеся времени, места и частоты упражнений, разработал запреты и рекомендации по особым циклам. Впрочем, учение Хуэй Мэна не содержало каких-либо принципиально новых положений и было прочно увязано с даосско-буддийской практикой медитации.

Современник Хуэй Мэна монах Хун Хуэй прославился как мастер «управления биоэнергией» — *ци-гун*. Он сумел превратить *ци* в своеобразный щит, ►►

подвижному флегматику. Тем не менее, каждый монах обязан был изучить все 170 приемов, обобщенных в пяти перечисленных стилях, и лишь потом специализироваться в каком-либо одном. К тому же сам характер обучения должен был в течение долгих лет компенсировать недостающие ученику качества: выработать повышенную чувствительность, убыстрить темп реакций, развить активность, воспитать выносливость, ликвидировать ригидность, сформировать интровертный тип восприятия действительности. Монах должен был, с одной стороны, научиться адаптироваться к любой ситуации и к любому противнику независимо от его данных, а с другой — вычленять для себя в громадном ассортименте приемов оптимально отвечающие собственным наклонностям, возможностям и потребностям. Во всех «звериных» стилях Шаолиня последовательно проводилась идея взаимодействия «твердого» и «мягкого», упругого и податливого, сильного и слабого начал (*Инь и Ян*). Конечной целью тренировок, без-

прикрывающий от удара любой участок тела. Такого рода опыты были известны в глубокой древности. Их успешно проделывали индийские факиры, расхаживающие по горящим углям и острым клинкам, лежащим на гвозди и битое стекло. Однако заслуга Хун Хуэя прежде всего в том, что он дал *ци* военно-прикладное применение. Направляя энергию в руку, ногу, голову или грудь, он выдерживал удар железной палицы, меча и даже копья. Впоследствии уровня Хун Хуэя удавалось достигнуть многим мастерам у-шу. Не случайно во время восстания ихэтуаней лидеры школ цюань-шу сами шли под пули, твердо уверенные в своей неуязвимости. Практикуют *ци-гун* и поныне.

● Самоотверженная многолетняя работа великих мастеров у-шу, опиравшихся на помощь энтузиастов из монастырской общины, привела к созданию уникального всеобъемлющего шаолиньского комплекса самообороны. Но возрождение Шаолиня было немислимо без морального обновления. От человека, избравшего воинские искусства делом жизни, требовались совершенно особые качества. Моральный кодекс шаолиньского монаха определялся знаменитыми «Десятью заповедями Цзяо Юаня», большинство из которых не утратило значения и в наши дни, когда они украшают стены спортивных залов и первые страницы пособий по у-шу. Заповеди преподобного Цзяо звучали так:



● «Изучающий цюань-шу должен заниматься ревностно и упорно, не допуская никаких посторонних отвлечений.

● Применение цюань-шу разрешается исключительно в порядке самообороны.

● Обучающийся должен быть почтителен и скромнен в обращении к наставнику и старшим товарищам, всегда проявлять по отношению к ним уважение.

● Обучающийся должен быть всегда вежлив, честен, доброжелателен в отношениях с товарищами.

● Изучающий цюань-шу на людях обязан сдерживать желание обнаружить свои познания, уклоняться от любого вызова.

● Изучающий цюань-шу ни в коем случае не должен первым затевать драку.

● Изучающий цюань-шу не должен пить вино и есть мясо.

● Обучающийся должен сдерживать половое влечение.

● Не следует торопиться обучать цюань-шу людей посторонних, не являющихся истинными буддистами, дабы не нанести вреда себе и своему делу. Обучать нужно лишь достойных — добрых сердцем и отвечающих искренней благодарностью.

● Изучающий цюань-шу должен всемерно избегать злобы, жадности и хвастовства».

● В эпоху Мин Шаолинь выдвинул немало выдающихся мастеров цюань-шу, которые не только отточили и довели до совершенства комплекс Цзяо Юаня из 170 приемов, но и создали много дополнительных оригинальных приемов. Они углубили также трактовку взаимосвязи между различными процессами жизнедеятельности в бою. Некоторые монахи предпочитали передачу знаний в устной традиции, другие оставили письменные наставления в форме классического семисложного стиха. Вот, например, отрывок из трактата монаха Бань Хуэя, изучавшего и преподававшего в течение двадцати лет технику владения кистью руки: ▶▶



При подготовке
материала
использованы
источники
и прямое
цитирование:

1. А. Долин,
Г. Попов.

Традиции у-шу.—
М.: Прометей,
1989. 144с.

©Издательство
«Прометей»
МГПИ
им.В. И. Ленина,
1989

2. Интернет-ресурсы

Жизненная энергия ци
изливается из Средоточия.

Сила концентрируется в
«сердце» ладони.

Она материализуется
в движении руки.

Нанося удар, нужно
выдохнуть с шумом.

Атаку необходимо начать
с толчка снизу вверх.

Из стойки «всадника» сделать
шаг к противнику, нажать,

Запомни: в нападении
важен резкий

толчок с выдохом,

мощное движение

костей и сухожилий...

● Тактика ведения боя предусматривала в основном фронтальное расположение противников, поэтому особое внимание уделялось принципу «наскока-отхода». Впоследствии этот принцип прочно утвердился во многих шаолиньских школах.

● Если в раннем шаолиньском у-шу преобладали жесткость и сила, то в эпоху Мин взгляды изменились. Мастера стали охотно прибегать к различным отвлекающим маневрам, уверткам и уходам. Идея «силы, одолевающей силу», отошла в далекое прошлое:

Для нападения и уклонения нужна острота зрения. Необходимо быстро перемещаться вправо и влево. Успех атаки зависит от уклонения и обманного паса : «Из нереального проистекает реальное».

**К чему карабкаться на горные кучи,
если можно проскользнуть через ущелье.
Не бойся яростной схватки и помни.
Малым можно победить великое...**

Эти и многие другие заветы патриархов Шаолиня легли в основу технического арсенала бесчисленных школ и ответвлений, возникавших и распадавшихся на протяжении веков в самом Китае и за его пределами. ■