



ИНОЙ ВЗГЛЯД, ИНЫЕ ВЫВОДЫ (продолжение)

Ростислав Дулин

Боевые единоборства с использованием оружия или без оного играли важнейшую роль в истории всех стран и народов мира. Трудно даже представить себе мифических или реальных героев, лишенных таких качеств как сила, ловкость, отвага и удача в сражениях. Но у каждого народа были свои подходы, критерии и требования к рукопашному бою, исходившие из особенностей мировоззрения и культурного развития.

Китай не был исключением. Здесь рукопашный бой развивался по двум основным направлениям — внешнему и внутреннему. Внешней считалась техника, занесенная в страну из Индии вместе с буддизмом, внутренней — та, которая создавалась на территории Китая и базировалась на учении о Дао и дэ, что значит «Путь и сила», философа и ученого Лао-цзы, описанном им в трактате «Дао-дэ цзин». Лао-цзы был личностью одиозной и загадочной, никто не знает достоверно, из какого он рода, когда он родился и куда он впоследствии исчез. По легенде, его мать вынашивала ребенка в утробе семьдесят семь лет, поэтому он родился уже старым и был весь покрыт седыми волосами, отчего его и называли Лао-цзы, что значит «Ребенок — старик». Для китайца он выглядел очень странно. Помимо белых (седых) волос у него были светлые глаза и цвет кожи, по меркам китайцев он был ужасно уродлив и поэтому при жизни так и не получил признания. Какое-то время он служил библиотекарем, но в конце концов решил покинуть страну и ушел, оставив напоследок в виде пошлины начальнику стражи на западной границе свой трактат. Кем был Лао-цзы и какой он был расы, по-видимому, установить уже не удастся никогда, но, тем не менее, учение, описанное в его трактате, абсолютно не похоже на учения древнего Китая, а больше соотносится с философией индоарийских вед.

По различным видам оздоровительной гимнастики, употреблявшейся китайцами примерно с 2600 г. до н. э., можно предположить, что формализация техники рукопашного боя, по китайски ушу, достигла уже известной степени совершенства даже в те далекие времена.



Интересно, что в период китайской истории Чжоу (с XII по III вв. до н. э.) иероглиф цюань, обозначающий слово «кулак», нес также смысл физической мощи и индивидуальной воинской силы. Это, по-видимому, указывает на то, что бой голыми руками символизировал бой вообще. Судя по частоте, с которой встречается этот иероглиф, можно полагать, что кулачный бой был более распространен, чем захваты или броски. По позднейшим комментариям в «Девяти китайских классиках», также составленных в период Чжоу, можно судить о том, что захваты, броски и борьба в дальнейшем постепенно возобладали.

Тексты периода Хань (с III в. до н. э. по III в. н. э.) описывают вид борьбы, близкий к нынешней технике рукопашного боя, а также кровопролитный метод борьбы, где соперники стараются проломить друг другу череп или

сломать конечности с помощью ударов головой, покрытой кожаными шлемом с рогами. Несомненно, что в ханьский период — эпоху, когда национальное могущество и влияние сильно возросло, — Китай научил своей тактике сражений с оружием и без оружия народы таких соседних стран и регионов, как Монголия, Юго-Восточная Азия и Корея.

Великие даосские философы Лао-цзы, Чжуан-цзы и Ле-цзы, в противоположность Конфуцию, менее всего интересовались внешними формами мира и внешностью человека, для них важна была не величина мышц, ширина плеч и груди, а прежде всего, здоровье внутренних органов, эластичность мышечных волокон, подвижность суставов, прочность сухожилий, чуткость нервных окончаний и хорошее кровообращение. Для обретения такой, с точки зрения восточной медицины, нормальной жизнедеятельности предлагался триединый путь: гармоничное питание, тренировка дыхания и гимнастика. Учение древних даосов получило непосредственное распространение во всех без исключения школах боевых искусств. Даосская гимнастика, называемая цигун, включает в себя множество различных компонентов, но, тем не менее, все равно прослеживается четкая взаимосвязь с йоговской дыхательной техникой (пранаямой) и буддийской медитацией. В цигуне наибольшее внимание и по сей день уделяется дыханию животом, так как считается, что именно живот является источником изначальной, врожденной жизненной энергии и каждый глоток воздуха, поступающий в нижние доли легких, служит как бы пополнением запасов изначальной энергии ци.

До сих пор в японских школах рукопашного боя учат дышать не столько грудью, сколько животом, то есть «харой» (яп.), считая ее источником решимости. Существует даже старая японская поговорка: «если боишься, напряги живот и иди вперед».

Так или иначе, не приходится сомневаться, что обильный приток кислорода в организм положительно сказывается на организме и стимулирует его жизнедеятельность.

В погоне за активным долголетием даосские лекари, бывшие нередко также и мастерами ушу, пристально изучали способы дыхания животных и птиц-долгожителей. Так возникли дыхательные упражнения, копирующие дыхание черепахи, ворона и т. д. Пытаясь овладеть необычными дыхательными ритмами, они принимали различные сложные статические позы, схожие с позами хатха-йоги, а также выполняли динамические упражнения, имитирующие повадки животных и птиц.

Постепенно в науке о дыхании выделились два основных направления. Первое предлагало активное дыхание с глубоким вдохом через нос и напряженным выдохом че-



рез рот с задержкой части воздуха в нижней части живота. Такое дыхание для большей результативности рекомендовалось сочетать с резкими ударами или гимнастическими махами руками и ногами, раскачкой бедер и наклонами головы или туловища. Выдох, как правило, сопровождался коротким выкриком, так сказать, для контроля. Но в бою иногда применялся и продолжительный крик на высокой ноте с устрашающими интонациями, парализующий противника на несколько секунд.

Второе направление требовало статичного положения, сидя или лежа, медленного протяжного дыхания через нос, при котором не шелохнулось бы даже легкое перышко, поднесенное к лицу, сдерживания дыхательного движения грудной клетки и ребер и напряжения мышц живота. Такое дыхание становилось настолько незаметным, что человек со временем впадал в экстатическое оцепенение и даже не чувствовал боли, а со стороны могло показаться, что человек совсем не дышит и попросту умер.

Правильное дыхание, позволяющее контролировать жизненную энергию и тем самым обеспечивающее ее концентрацию, согласно мнению мастеров ушу, дает возможность человеку безболезненно отражать удар меча, раскалывать руками, ногами и даже головой доски, камни и глыбы льда, мгновенно уменьшать или увеличивать вес своего тела. Рассказывают, что были даже такие, что могли пройти по песку, не оставив следов. Одним словом, дыхание считается не только основой и источником жизни, но и всех на первый взгляд сверхъестественных подвигов мастеров рукопашного боя.

Около трех тысяч лет назад Лао-цзы впервые провозгласил приоритет естественности над грубостью, он сказал: «Хочешь быть твердым — сохраняй твердость с помощью мягкости, хочешь быть сильным — преодолевай силу с помощью гибкости».

В конце прошлого века эти слова принял как краеугольный камень своего стиля Дзигаро Кано — всемирно известный реформатор дзю-дзюцу и создатель дзю-до, что значит «путь мягкости». Он сделал принцип дзю — мягкость — не



только техникой борьбы, что было известно и до него, но и жизненным кредо в общении с людьми и взаимодействии с обществом.

Стараниями даосских и буддийских монахов, а также светских мастеров ушу, практика рукопашного боя получает широкую популярность в армии. В начале I в. н. э. для солдат была разработана система чаньцюань — «длинный кулак». Она отличалась простотой и быстротой изучения и делала больший упор на самооборону от вооруженного противника.

Новой вехой на пути развития ушу стало рождение гимнастического комплекса «Искусство пяти зверей»,



созданного гениальным врачом ханьского периода эпохи Троецарствия (III в. н. э.) Хуа То. Он был настолько искусным хирургом, что уже в те годы умел применять анестезию. Его система основывалась на имитации движений и охотничьих повадок пяти животных: тигра, медведя, оленя, обезьяны и птицы. Эти упражнения оказали впоследствии важное влияние на развитие ушу. В ту смутную эпоху, когда правители враждующих царств стремились как можно быстрее поставить себе на вооружение новейшие изобретения оружейников, механиков, алхимиков, врачей и магов, система Хуа То была встречена с энтузиазмом. Однако это не оградило его от тюремного заключения по навету. Но по легенде, когда за гениальным врачом и магом пришли стражники, чтобы отвести его на казнь, он нарисовал своей кровью дверь на стене каземата, открыл ее и был таков.

«Искусство пяти зверей» в той или иной форме дожило до наших дней и используется в качестве тренировочных упражнений во многих восточных школах рукопашного боя. Как мы уже говорили, возникновение самого знаменитого направления ушу, известного как «шаолиньский кулачный бой», по традиции связывается с монахом Бодхидхармой — двадцать восьмым патриархом после Будды Шакьямуни, в просветительских целях прибывшим в Китай.

После смерти своего учителя Праджнатары Бодхидхарма некоторое время оставался в Индии, но услышав, что буддизм проник в Китай в искаженном виде, он решил отправиться туда, чтобы обучать китайцев истинному буддизму. В это время правитель У из государства Лян, известный как образованный человек, посвятил себя распространению буддийской веры. Благодаря ему строились храмы, обучались монахи и был переведен на китайский язык буддийский канон. После многих трудностей Бодхидхарма прибыл в Силун, столицу Лян, и встретился с императором У. К своему разочарованию, однако, Бодхидхарма обнаружил, что они расходятся с правителем во взглядах на один из существенных пунктов буддийского учения, а именно: достижимо ли состояние Будды при жизни или только после смерти.



Буддизм в Китае в этот период был очень формалистичным. Китайские верующие строили великолепные монастыри, возводили огромные пагоды, ваяли прекрасные статуи, возлагали редкие благовония перед образами, распевали священные тексты и впадали в экстаз, исполняя священные танцы, но они рассматривали свою религию скорее как средство обретения счастья после смерти, чем совершенства на земле. Бодхидхарма, напротив, считал целью учения достижение совершенного просветления в этой жизни и повел открытое наступление на «спасательную» религию, которую он видел вокруг себя. Это разгневало императора У до такой степени, что он выслал Бодхидхарму из своего государства.

Изгнанный таким образом, Бодхидхарма отправился на север в царство Вэй, прибыв, наконец, в храм Шаолинь, расположенный примерно в 40 километрах южнее древней столицы Лоян. Говорят, что в монастыре Бодхидхарма опустился на колени перед голый скалой и оставался в медитации целых девять лет. Буддийская легенда повествует, что в течение этого времени он утратил возможность пользоваться руками и ногами, но в конце концов смог сам себя излечить.

Как видно из истории длительной медитации Бодхидхармы, он практиковал дхьяна-йогу — индийскую форму созерцания, которая попала в Китай вместе с буддизмом. В Китае йога получила название чань (от индийского дхьяна — созерцание), а позднее, в Японии, она стала называться дзэном.

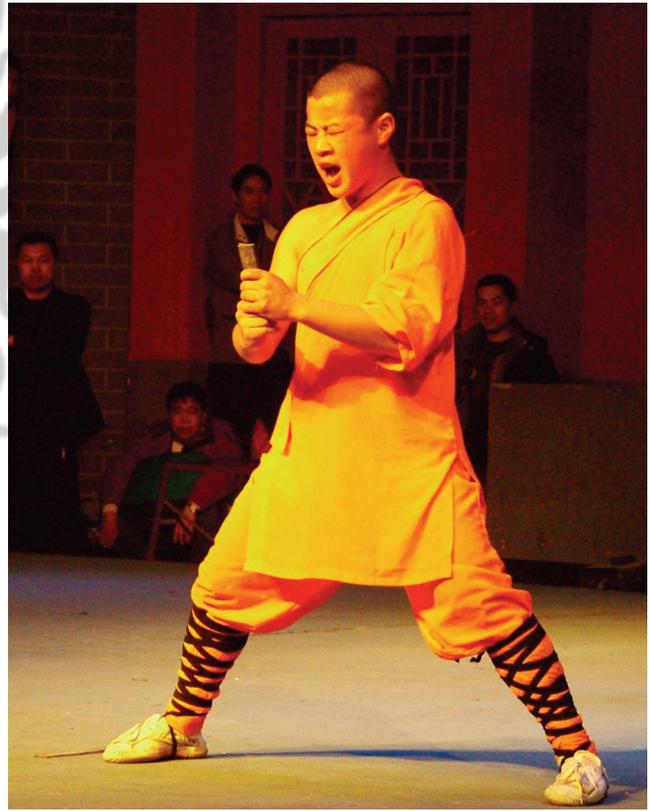
Говорят, что в Шаолине Бодхидхарма обнаружил, что большинство монахов находится в плохой физической форме. Чтобы улучшить их здоровье, он соединил свои познания в учении йоги о дыхании с некоторыми приемами рукопашного боя, создав, таким образом, систему шаолиньцюань, которая, пережив все другие системы, сыграла ведущую роль во многих аспектах развития китайского рукопашного боя.

Основой доктрины Бодхидхармы было то, что тело и дух неделимы и что состояние Будды может быть достигнуто лишь тем, кто упорным трудом над собой осуществил их полное единение. Очищение духа должно осуществляться через дисциплину тела. Для достижения состояния просветления тело должно подвергаться испытаниям, и тогда дух будет развиваться. Дисциплина и тренировка тела также необходима для того, чтобы дать возможность адепту противостоять нападениям неверующих гонителей, разбойников и прочих злодеев, жаждущих уничтожения веры и верующего. Верующий должен сам оберегать свою жизнь и свое тело, которое является божественным даром и вместилищем души, ибо если тело будет разрушено, то тогда невозможно будет осуществить и просветление. Бодхидхарма оставил монахам Шаолиня два трактата: один был посвящен религиозно-философским размышлениям, другой, который назывался «И-чин-чинг» — методам тренировки тела и ума.

Как мы видим, шаолиньцюань произошло из учения о просветлении монаха Бодхидхармы, и реальным его истоком является книга «И-чин-чинг». Поскольку каратэ и другие дальневосточные системы рукопашного боя, в конечном счете, связаны с шаолиньцюань, а «И-чин-чинг», был завезен из Индии, то их можно считать индийскими по происхождению. Индийские методы самозащиты возникли примерно в тот же период времени, что и египетские и греческие. Уже 3 тысячелетия назад они были организованы в более или менее согласованную систему. Скульптура и живопись, обнаруженные археологами в Индии, пока-

зывают, что система рукопашного боя, близкая к каратэ и ушу, существовала в Индии во времена Шакьямуни. После появления первых индийских изображений Будды в I в. до н. э., стойки и позиции, подобные тем, которые используются сегодня в каратэ и ушу, были приняты в буддийской иконографии и распространились вслед за буддизмом в Китай и Японию. По всей Японии сегодня можно встретить буддийские статуи, у которых руки и ноги находятся в положениях, являющихся базовыми в рукопашном бое.

Боевые позы наилучшим образом иллюстрируются божествами-стражами, которые находятся по бокам ворот японских буддийских монастырей. Считалось, что эти





божества предназначены для защиты верующих от злых демонов неба и ада, и по этой причине они изображались как существа чудовищные, свирепые и злобные на вид. Обычно одна из кистей рук у них была вытянута с распротертыми пальцами, при этом большой палец и мизинец смыкались в кольцо.

Считается, что такова была одна из позиций древнеиндийского кулачного боя. Это не одно и то же, что «рука — нож» и кулак каратэ, но, возможно, она была специфически индийской формой.

Таким образом, индийские методы рукопашного боя, рекомендуемые «И-чин-чинг», были завезены в китайский монастырь Шаолинь Бодхидхармой. Во время существования Северного Вэя, под чьим влиянием Когурё было обращено в буддизм, они попали на Корейский полуостров, где стали когурийской формой борьбы. Последняя позже распространилась как в Японии, так и в Монголии, где претерпела дальнейшие видоизменения.

К югу от Китая метод шаолиньского кулачного боя распространился на острова Рюкю, где смешался с более ранними методами рукопашного боя и стал предшественником современного каратэ. В двадцатые годы XX столетия каратэ было завезено в Японию, где оно попало под влияние множества других техник рукопашного боя, уже завезенных прямо или косвенно из различных частей Азии. Там каратэ претерпело своеобразную духовную трансформацию, как это происходит в Японии со многими заимствованными культурными элементами.

Методы боя с оружием и без оружия, которые развились в Индии, распространились по всей Азии. Мы уже сказали, что монах Бодхидхарма завез индийский метод ведения боя в Китай. В порядке комментария можно добавить, что искусные изображения позиций защиты и атаки в обширных фресках на стенах храма Шаолинь согласуются с учением Бодхидхармы о неделимости тела и

души и ясно показывают, что Бодхидхарма обучал монахов этого монастыря как дзэнской медитации, так и искусству физического преобразования тела. Сидячая чаньская медитация всегда требует большой физической силы, как длительный период самозабвенной медитации, предпринятой Бодхидхармой, должен был требовать особой дисциплины тела.

Поскольку монахам Шаолиня часто случалось защищаться от нападений из внешнего мира, то тренировки в рукопашном бое были полезны не только для медитации, но и для самозащиты. Впоследствии китайский народ превратил индийский метод боя в китайское ушу — стиль, который больше соответствует китайскому характеру и культуре. Можно было бы привести противоположную точку зрения, согласно которой монах Бодхидхарма систематизировал и объединил уже существовавшие в Китае боевые приемы, но подлинных исторических свидетельств этому нет.

Стиль рукопашного боя шаолиньцюань из Шаолиня, центра развития чань-буддизма, стал проникать в различные области северного Китая. Первоначально им могли заниматься лишь монахи, однако со временем монастырь претерпел много испытаний и тайные знания выплеснулись во внешний мир. Монахи Шаолиня, следуя высшим законам справедливости и гуманности, часто давали прибежище повстанцам, боровшимся против иноземной маньчжурской династии, захватившей власть в Китае, за что стали подвергаться репрессиям властей. Маньчжурские солдаты несколько раз пытались поджечь и захватить монастырь. Частые пожары и давление со стороны высших властей в конечном счете привели к тому, что он пришел в упадок, а монахи разбрелись кто куда. Эти люди, у которых чувство справедливости сочеталось с искусством ушу, не могли оставаться равнодушными к грабежу и насилию, которым подвергались крестьяне со стороны властей,

а также воров и бандитов с гор. Монахи начали обучать людей методам самозащиты. Но после того как шаолиньцюань стал распространяться среди простого народа, он утратил связь с концепцией Бодхидхармы о единстве тела и души. Оторвавшись от дисциплины чань, он начал развиваться как самостоятельная техника рукопашного боя и утратил свою первоначальную форму, основанную на духовном самосовершенствовании.

Наряду с шаолиньцюань существовал еще один метод китайского кулачного боя, который развивал на горе Удан человек по имени То Санфэн. Эта боевая техника уданшань базировалась на концепциях даосизма и включала изучение 5 элементов: души, эмоций, воли, жизненной силы и тела. Шаолиньцюань отличалось от исконно китайского ушу уданшань и именовалось «внешней школой» из-за своего индийского происхождения, тогда как уданшань как продукт Китая называлось «внутренней школой». Фактически и внутренняя, и внешняя школы, распространяясь в народе, постепенно утратили связь с чань-буддизмом и даосизмом. Впоследствии, хотя первая школа была агрессивной техникой, применяемой для атак, а вторая в основном защитной, обе утратили свою ценность в качестве духовной тренировки и выродились в простонародье в обычные школы рукопашного боя.

С древних времен китайский рукопашный бой подразделялся на кун-фу, который позднее стал называться тайцзицюань (по-японски тайкёку-кэн), и джоу-фа или цин-на, который развивался в лунхуацюань (рюка-кэн). Кун-фу включает в основном удары руками и ногами; джоу-фа концентрируется в основном на болевых замках и захватах в ближнем бою. Шаолиньцюань, компилируя приемы кун-фу, стал независимой школой и позднее развил свя-

зи с политическими кругами и обществами самообороны. Позднее каждая из этих систем выросла в секретные школы, делающие упор на рукопашный бой. Известны три случая, когда группы людей, посвятившие себя изучению рукопашного боя, поднимали восстания против правящих домов Китая. Хан Линджи собрал 150 тысяч человек против династии Юань, позднее Юхао Хэйен объединил 100 тысяч для сопротивления династии Мин, а еще позднее Хуан Тинлин возглавил 50 тысяч повстанцев против династии Цин. В XIX веке, когда европейские страны стали вторгаться во внутренние дела Китая, «Общество большого меча», сосредоточенное вокруг группы бойцов ушу на полуострове Шаньдун, оказало яростное сопротивление силам Германии. По мере ослабления правительства Маньчжурии это движение сопротивления усилилось и переросло в знаменитое «Боксерское восстание». Позднее секта «Белого лотоса» и «Общество красного копья» присоединились к «Большому мечу» и так досаждали немцам, что они призвали на помощь такие могущественные страны, как Англия, Америка и Франция. Хотя партизанская война, проводимая повстанцами, сперва принесла им успехи, в конце концов они ничего не смогли противопоставить современной военной технике пяти великих государств, были уничтожены, и с их падением пришло в упадок китайское ушу. В 1900 году маньчжурское правительство запретило ушу в Китае, а в период китайской революции большинство мастеров ушу были вообще репрессированы.

Продолжение следует...

В оформлении статьи использованы фотоматериалы из Интернета, в частности www.flickr.com

