

少林寺  
ШАОЛИНЬСКОЕ  
УШУ



**Евгений Чертовских**  
**Евгений Глебов**  
**Шаолиньское ушу**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182431](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182431)*

*Е.В. Чертовских, Е.И. Глебов «Шаолиньское ушу»: Феникс; Ростов-на-Дону; 2002*

*ISBN 5-222-02690-6*

**Аннотация**

Весь теоретический материал учебного пособия написан на основе исследований видного российского ученого, доктора исторических наук, академика РАЕН Алексея Александровича Маслова и программ Международной федерации шаолиньского ушу. Учебное пособие по шаолиньскому ушу предназначено для широкого круга читателей, интересующихся боевыми искусствами как полноценным комплексом духовной, боевой и культурной традиции.

# Содержание

ГЛАВА 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# Е.В. Чертовских, Е.И. Глебов ШАОЛИНЬСКОЕ УШУ



Несмотря на то, что шаолиньское искусство чрезвычайно популярно в мире, во многом благодаря художественным фильмам и показательным выступлениям, учебных пособий по шаолиньскому ушу на иностранных языках издается пока не много. Поэтому я очень рад появлению этого учебника об основах нашего искусства на русском языке. Ведь целью

тренировки в шаолинском ушу является физическое и духовное развитие, что способствует всестороннему развитию личности.

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

*Ши Дэцзянь, вице-президент Международной федерации шаолинского ушу, ректор Международной Китайской академии ушу Шаолинского монастыря*



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 шаолинских наставников Дэцзяня и Суси.

Международная федерация шаолинского ушу является крупнейшей организацией, призванной как можно точнее и полнее передать шаолинское 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 шаолинской традиции. Современное шаолинское искусство, пришедшее из глубокой 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 фармакопья. Традиционно в Шаолинском 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 шаолинского 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 РАН*

**ГЛАВА 1**  
**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ**  
**И КЛАССИФИКАЦИЯ**  
**СТИЛЕЙ КИТАЙСКОГО УШУ**



Боевые искусства Китая являются социально-культурным феноменом, созданным китайской цивилизацией и не имеющим аналогов ни в какой другой культуре. Для Китая боевые искусства были всегда многофункциональны, в них философия не отделена от методов самообороны. Они являлись одновременно и духовной дисциплиной, и искусством самозащиты, способом социально-культурного воспитания и ритуальным видом спорта, системой психофизического тренинга и символической самореализацией человека в пространстве священных сил космоса.

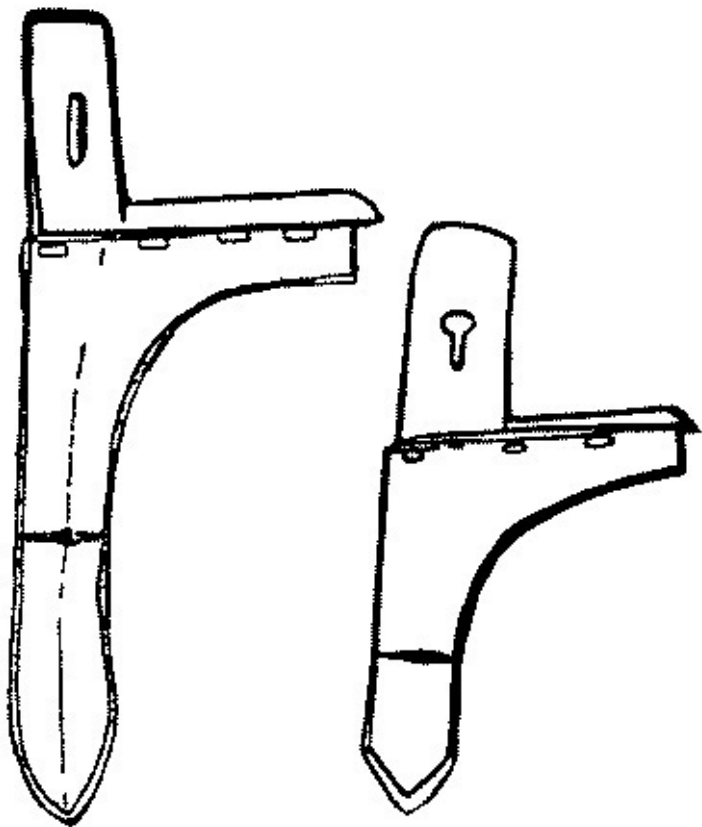


Китайская культура, основываясь на глубоком почитании древности, где история воспринимается как передача духовных ценностей от первомудрецов к их потомкам, а затем к современникам, относит появление ушу за два тысячелетия до нашей эры, когда в первобытном обществе люди ве-

ли ожесточенную борьбу за выживание и охотились. Путем естественного отбора начали складываться способы оборонительной и наступательной техники с использованием рук, ног и простейших видов оружия. Это и стало прообразом того, что с течением времени, непрерывно развиваясь и совершенствуясь, превратилось в уникальную культуру боевых искусств, со своими законами и правилами, литературой и театром, учебными заведениями и школами, поэзией и ритуалами.

Однако ушу как духовно-культурный феномен, представляющий собой широкий многофункциональный комплекс методов психофизического воздействия, сложившийся в Китае на основе техники ведения поединка, концепций ряда традиционных философских школ, включавший ритуальный, мистико-окультурный, боевой, оздоровительный, психорегулирующий и другие аспекты, тесно взаимосвязанные между собой, оформился значительно позднее.

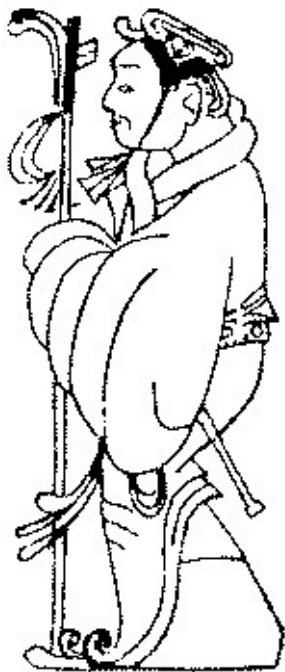
Первые рисунки методов боя с оружием встречаются на изображениях, относящихся к эпохе Шан-Инь (XIV-XI века до н.э.), это период, когда появляются первые протогосударства в районе реки Хуанхэ. К этому времени и относят появление основных видов традиционного китайского оружия: алебарды, клевца, трезубца, кинжала, дротика, копья, различных видов мечей.



Самым распространенным оружием того времени считается клевец (гэ), упражнения с которым можно встретить до

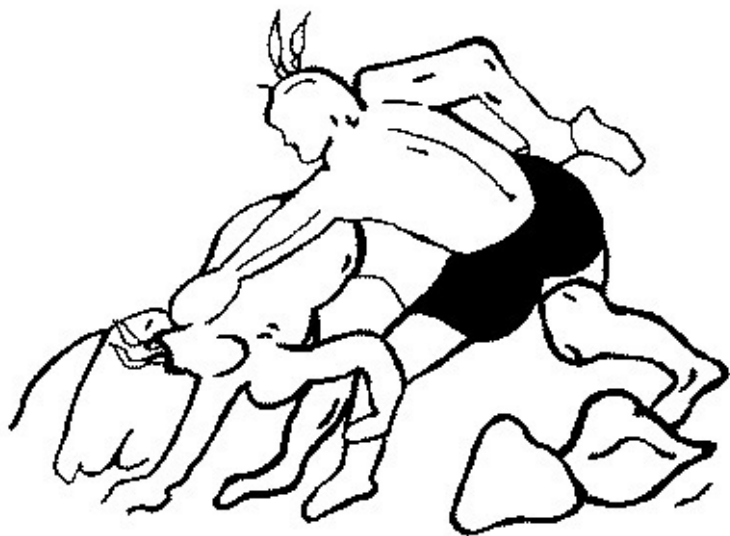
сих пор в некоторых школах ушу на севере Китая. Предназначался он для боя на средней дистанции, был легок и удобен в поединке. Ударная металлическая часть, состоявшая из острого навершия-копья и крюка, крепилась на древке, длина которого зависела от индивидуальных особенностей воина. Каноническим считалось оружие, размеры которого приведены в трактате «Чжоу ли» («Чжоуские ритуалы»), с длиной крюка около 15 см, шириной около 6 см, при этом весил клевец немногим более 1 кг, что обеспечивало его мобильное использование в сильных руках воина. Производным от клевица оружием являлся трезубец.

Благодаря небольшому весу этого оружия, стали появляться новые приемы боя с клевцом и трезубцем. Стало возможным вращать его, наносить удары тупой частью древка, бить в падении и в прыжках. Оружие стало столь эффективным, что его вид практически не менялся на протяжении столетий, а летописец Шаолиньского монастыря Сюй Сюэмо в хронике «Смешанные стихи о Шаолине» («Шаолинь цзаши») утверждал, что клевец входил в программу боевой подготовки монахов-бойцов.



Это оружие стало символом боевых искусств вообще. Не случайно иероглиф «у» в слове ушу состоит из двух частей-графем: «чжи» – остановить и «гэ» – клевец. Таким образом, смысл иероглифа «у» в его ранней трактовке обозначал «умение остановить клевец» или «предотвратить атаку клевцом».

Методы работы с оружием долгое время доминировали при подготовке воинов. Кулачное искусство не пользовалось особой популярностью, так как сколь мастерски бы не владел воин ударами руками и ногами, все равно он заметно уступал человеку, вооруженному копьем или мечом. Кулачным боем в древности в основном занимались простолюдины, те, кто не имел средств приобрести себе оружие или не имел права его носить по социальному статусу. Как отдельный вид боевых упражнений кулачное искусство впервые начинает упоминаться со II-III веков до н.э. под названиями «бянь» (современное значение – «бить в ладоши») и «шоубо» (современное значение – «борьба»).



Период рождения различных видов борьбы начинается с эпохи Цинь и последовавшей за ней эпохи Хань. Раньше всех оформились два вида борьбы – цзюэли и цзюэди. Первоначально два эти термина были полными синонимами, но уже к III веку до н.э. стали обозначать два различных вида борьбы. Цзюэли первоначально не представляла собой конкретную систему с канонизированным набором приемов. Да и само название этой борьбы – «Помериться силами» – свидетельствовало о том, что под этим термином фигурировало все многообразие методов рукопашного боя, боя с оружием, а иногда и просто силовых состязаний, например в поднятии

тяжестей. В одних случаях цзюэли представляла собой свободный поединок без четких правил, в других – турниры, проводимые в праздники во дворце или среди народа. Китайский император Цинь Шихуан\* ввел цзюэли в качестве обязательной тренировки воинов. Каждый боец должен был пройти обучение фехтованию, бою на коне, в пешем строю, на воде, а также изучить несколько приемов борьбы без оружия. Одним из видов цзюэли стала борьба шоубо, которая включала броски, захваты, заломы и удары.

В период правления ханьского императора У-ди (Воинственный), который высоко ценил всякую боевую практику, различные виды единоборств были объединены понятием «цзюэди» – «вступать в схватку». Сюда вошли цзюэли, шоубо, а также борьба шуайцзяо. Шуайцзяо была обычной борьбой с использованием захватов, методов выведения из равновесия, широко использовались броски-подножки через бедро и спину, зацепы. Постоянных правил не существовало, победителем обычно считался тот, кто поставил противника в безвыходное положение, например, прижал к земле или сделал болевой залом. Военские искусства, методы которых были абсолютно прагматичны и направлены на достижение победы в бою, стали одним из истоков ушу. К VI-VII векам ушу начинает формироваться как уникальная система, создаваемая на стыке воинских методик, народной мистики и даосских воззрений.

Если воинские искусства стали первым истоком ушу, то

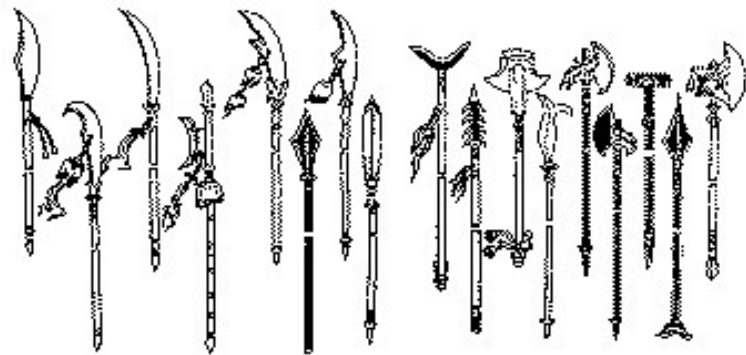
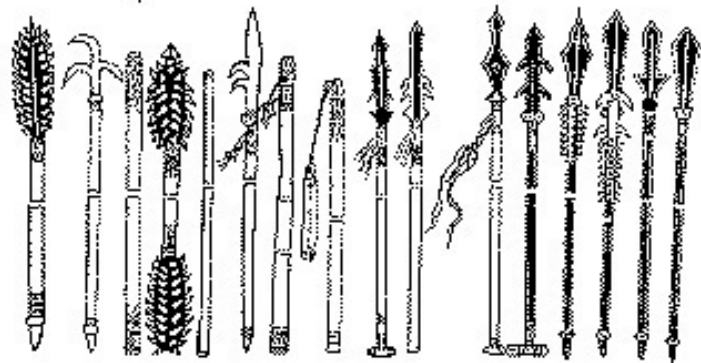
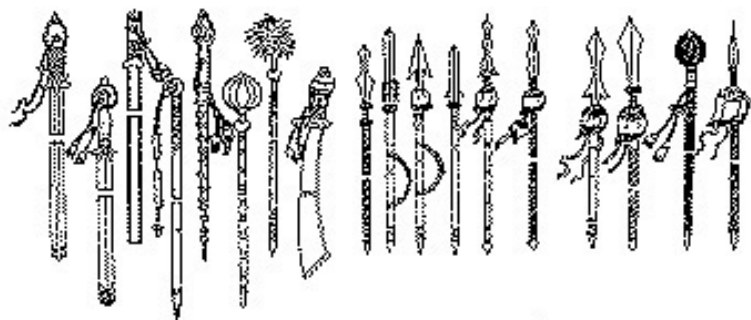
его вторым истоком стали, безусловно, системы внутренней тренировки, психопрактики и регулирования циркуляции внутренней энергии ци. Первые подарили ушу первоначальный технический арсенал, внешнюю сторону. Вторые же дали намного больше – внутреннюю, духовную сторону. Именно этот, второй исток позволил ушу через много столетий перерасти в вид духовной дисциплины, особый тип «внутреннего подвижничества» и «искусства сердца».



Практически нет такого стиля ушу, который не включал бы в себя раздел, называемый «нэйгун» (внутренняя работа). Уже одним своим названием он противопоставляется

«внешней работе» (вайгун) – любым физическим упражнениям, но одновременно призван дополнить их. Именно за счет внутренней работы, основанной на управлении сознанием и циркуляцией ци внутри организма, и достигается особый тип усилия, используемый в ушу и называемый «цзин».

Долгое время внутренние методы никак не были связаны с боевыми искусствами. Методы воинской тренировки развивались своим путем, а энергетическая работа – своим. Слияние этих двух направлений можно считать началом величайшей революции в китайских боевых искусствах – именно это и привело к созданию неповторимого и нигде в мире более не встречающегося единства духовного и военно-практического в культуре.



На протяжении своей долгой истории «внутреннее искусство» имело несколько десятков названий. Самые древние из них – «даоинь» («вводить [ци] и проводить [его по каналам]»), «туна» («вдох и выдох»), «шици» («питание ци»), «синци» («проведение ци по каналам»), «фуци» («самодополнение через ци»). Одно из последних названий, широко распространенное сегодня, – «цигун» («достижение мастерства в управлении ци»). Нэйгун отнюдь не включает в себя только дыхательные упражнения. Они представляют собой лишь малую вспомогательную часть «внутреннего искусства», которое в основном базируется именно на работе сознания, стимулируемого творческим посылом – волей. Содержание понятия «нэйгун» меняется в зависимости от контекста. Зачастую под ним подразумевается не только самый сложный комплекс дыхательных, медитативных упражнений, гигиенических и диетологических предписаний, но и особый тип духовного самовоспитания. В шаолиньском ушу под «нэйгун» понимались практика укрепления собственного тела путем налаживания циркуляции ци и достижение крепости духа через буддийские методы медитации. А в ряде школ под «нэйгун» подразумевались несложные дыхательные упражнения. (с. 143, 144, 145, 146) Апогеем развития ушу в средние века стала эпоха династии Сун (960-1279 гг.). Возникли десятки новых видов оружия – фигурные топо-

ры, копья, алебарды сложной конфигурации, стало более качественным изготовление мечей. Быстрому развитию ушу в немалой степени способствовало то, что два великих императора – Ли Шиминь и Чжао Куаньинь – сами вошли в историю как отменные бойцы и тонкие ценители воинских искусств. В период раннего китайского средневековья характер практики боевых искусств постепенно меняется. Уровень мастерства в народе не только перестает уступать уровню ушу в армии и при дворе, но к XI веку начинает даже превосходить его по ряду аспектов, например, по кулачному бою и по тем искусным комплексам, которые демонстрировались на народных праздниках. Эти празднества, с демонстрацией борьбы шоубо, показом приемов с оружием достигли такого размаха, что местная администрация была не раз вынуждена запрещать их, опасаясь народных волнений. Под воздействием этого появляются и первые запреты на ношение оружия.

真土圖

把拄鐵錘倚太室  
威風凜凜感英雄  
聖凡不敢抬頭看  
兩道神光射斗中

以物為樂  
療身之病  
以法為藥  
療心之病  
即以其人  
之心通活  
其人之病

寶劍雌和銀雙雙插真土  
雄鋒淨猛龍頭伏猖狂虎

氣養浩然勿正勿忘勿助

萬病潛濟出幻軀

兩枝楚劍插真土

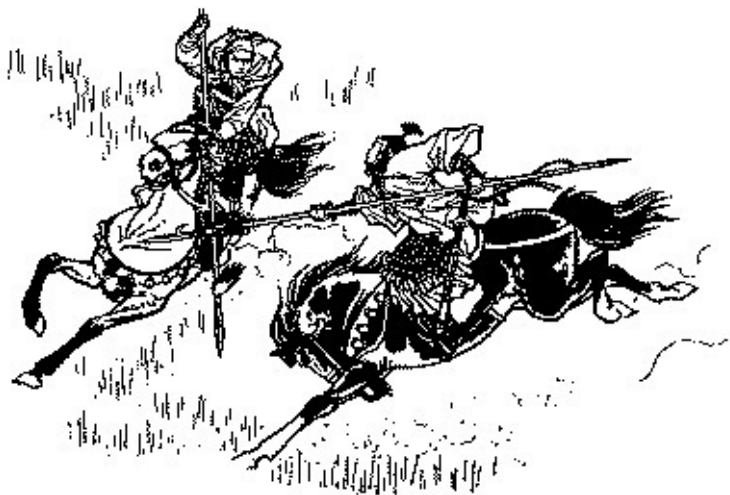


Именно в это время появляются первые серьезные трактаты об искусстве боя с оружием. Вероятно, самым первым можно считать трактат «Речения с секирой на коне» («Маюэ пу»), созданный приблизительно в V-VI веках.

Особой датой в истории ушу можно считать 704 год. Именно в этом году впервые в истории Китая была введена система сложнейших государственных экзаменов по боевым искусствам – уцзюй чжи. Воинские искусства стали играть столь заметную роль в жизни государства, что их знание ценилось ничуть не меньше, чем знание поэзии, архитектуры, каллиграфии. Экзамены по воинским искусствам требовали долгой и тщательной подготовки. Экзамены включали в себя семь важнейших испытаний: умение правильно стрелять из лука – метко, далеко, быстро; стрельбу с коня; владение копьем, сидя на коне, где оценивалась не только сила укола, но и его убойная точность; стрельба из лука в пешем строю. Пятый критерий требовал от экзаменуемого роста не менее чем шесть чи (около 190 см), шестой – громкого командного голоса, умения четко и правильно говорить. Последним испытанием была традиционная проверка силы. Для этого следовало поднять огромный засов от ворот длиной более двух метров и пройти с ним двадцать шагов.

С Сунской эпохи в практику ушу прочно входят «Бои на помосте» (лэйтай). Эта традиция сохранилась вплоть до первой половины XX века. Два бойца выходили на помост и проводили схватку в полном контакте по определенным правилам, которые могли меняться в зависимости от региона, где проводились поединки. Китайская традиция считает, что зачинателем практики контактных боев на помосте был первый император династии Сун Чжао Куаньинь. Сам, будучи

великим знатоком ушу, он вызывал по двое наиболее сильных воинов на специально сооруженный помост, требуя от них реального поединка. Иногда такие поединки проводились в полном боевом снаряжении и с оружием.



Но все же временем полного оформления ушу как целостной системы историки считают эпоху правления династии Мин (1368-1644). Прежде всего к этому времени появляется то явление, о котором больше всего говорят современные ценители ушу – дифференциация боевых искусств на стили.

Эпоха Мин рождает несколько десятков талантливых знатоков ушу, которые поднялись на самый верх китайского об-

щества, став известными полководцами, литераторами, императорскими советниками. Для оформления всей системы ушу и ее осознания обществом потребовалось вмешательство людей блестяще образованных, хотя в народе было немало великих мастеров. Они передавали ушу, но надо было о нем еще и рассказать. Такую миссию и приняли на себя люди, одинаково хорошо знавшие и народные традиции боевых искусств, и методику армейской подготовки. Одним из таких людей был генерал Юй Даю.



Юй Даю в детстве был весьма слаб и болезнен, однако об-

ладал железной волей и страстным желанием походить на могучих героев древности. Путь был ему ясен – занятия ушу. Но где найти настоящего учителя? Однажды кто-то рассказал Юю о существовании мастера Чао Дун Сюэ, который мог поведать о сложностях боевых искусств и некоторых аспектах воинской науки. Юй Дао поспешил к нему, и после долгих уговоров Чао взял юношу к себе в ученики. Юй Дао прогрессировал столь быстро, что учитель рекомендовал его известному мастеру длинного прямого меча Ли Лянканю, про которого говорили, что он может исполнять мелодию, отбивая мечом капли дождя. Прошли годы тренировок, и Китай услышал о новом мастере боя с оружием. Пожалуй, не было такого предмета, которым не владел бы Юй Даю. Он мог сражаться мечом, крюками, копьем, пикой с когтями (па). Коронным оружием Юй Даю стала палка, которую он вращал с такой скоростью, что она пропадала из виду, сливаясь в мутный круг перед бойцом.



Юй Даю был первым, кто нарушил долгое молчание, которое хранили знатоки боевых искусств на протяжении многих веков, составив объемный по тем временам «Трактат об искусстве боя с прямым мечом» («Цзяньцзин»). По сути, трактат уделял больше внимания не мечу, а палке, ее основным особенностям, школам и направлениям. В основу своей техники Юй Даю кладет принцип, приемлемый не только для боя с палкой, но и для любого поединка: «Следуй за позициями соперника, заимствуй силу соперника». Принцип Юй Даю универсален и использовался в ушу испокон веков, но лишь Юй сформулировал его так четко и афористично крат-

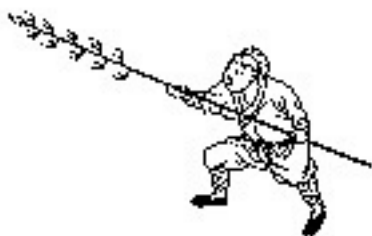
ко. Развивавшееся в Сунскую эпоху искусство палки получило в трактате Юй Даю свое окончательное оформление.

В середине XVI века по всему Китаю гремело имя непобедимого генерала Ци Цзигуана. Его яркая мысль, сила личности, практический гений воина и полководца определили тенденции развития ушу по крайней мере на последующие двести лет. Именно он выразил в своих трактатах новые веяния ушу, сумел рассказать о них предельно ясно, философски красиво и канонически грамотно. Ци Цзигуан был прекрасным теоретиком и практиком воинских искусств, блестящим знатоком ушу. Ци Цзигуан изучал многие народные школы кулачного искусства, бой с пикой, алебардой, мечами.



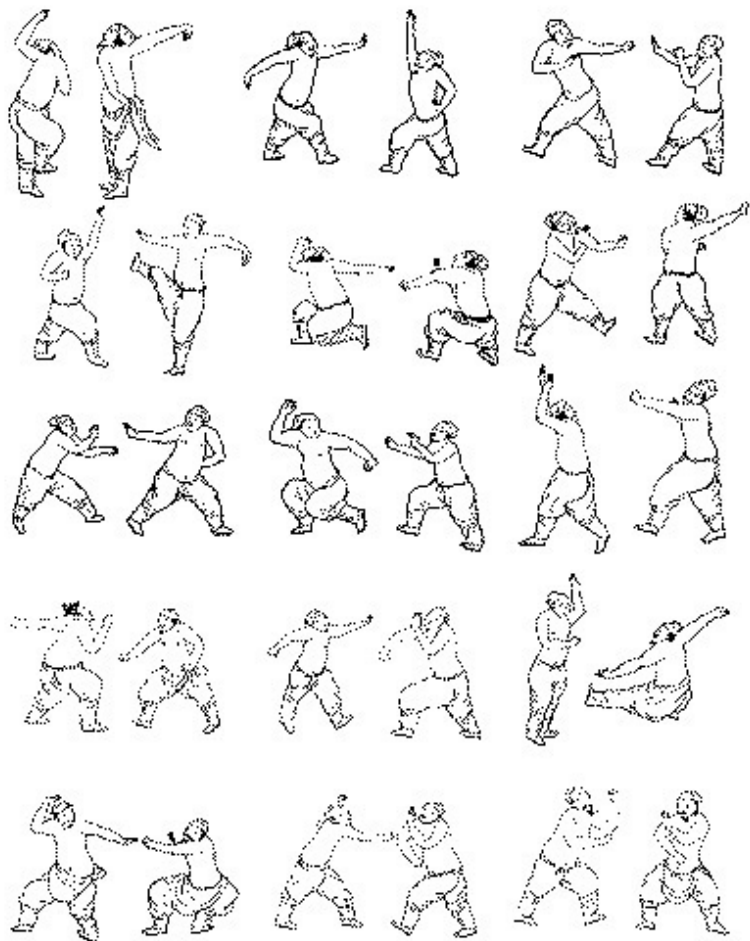
## *Ци Цзигуан*

Он одним из первых аристократов осознал, что ушу в народе – далеко не развлечение низов, не «малое искусство» типа народного цирка, но серьезная, разветвленная система со своими внутренними закономерностями. Она ничем не уступает боевым системам подготовки в армии, в ней лишь меньше внешнего лоска и показной ритуальности, но больше культовой мистики, связи с даосскими и локальными верованиями. Не случайно Ци Цзигуан обратился с призывом к народным мастерам ушу и монахам-бойцам, усэнам, с просьбой о поддержке в тяжелый момент борьбы с японскими пиратами в середине XVI века в приморских провинциях. Биография Ци Цзигуана весьма показательна для воина той эпохи. В 17 лет Ци Цзигуан потерял отца – своего первого наставника в военном и гражданском воспитании. К этому времени Ци уже получил классическое образование и решил, что его знаний вполне достаточно, чтобы прославить свое имя на полях сражений. Он покидает родной уезд Дэншоу и отправляется в столицу.

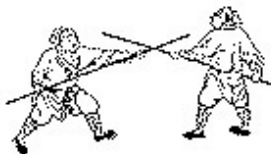
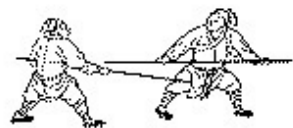
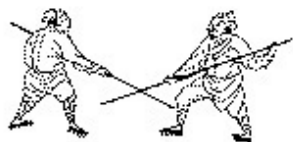


## *Упражнения с «волчьей метлой»*

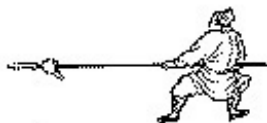
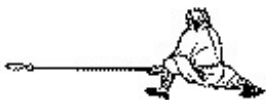
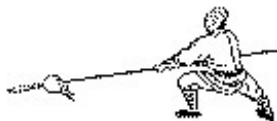
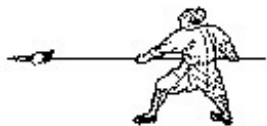
Удивительное упорство и ясность мыслей, а также запоминающийся могучий облик способствуют Ци Цигуану в его карьере. Он был высокого роста, красив лицом, очень плотно сбит и сразу же прославился как замечательный знаток ушу. Получив должность генерала, Ци Цигуан предписал всем своим воинам и высшим должностным лицам заниматься ушу, причем боевая подготовка в его отрядах была куда более сложной, чем в других армиях. Воины учились владеть несколькими видами оружия, в том числе и довольно необычными, например, «волчьей метлой» – длинной бамбуковой палкой с насаженными на нее металлическими изогнутыми и зазубренными лезвиями. Ци Цигуан лично обучал своих инструкторов тому, что сам узнал у народных мастеров, коллекционировал приемы, изучал подробно многие существовавшие тогда стили ушу и даже побывал в Шаолинском монастыре. Стилей ушу тогда было крайне мало, да и системность их тогда была далека от совершенства. Зачастую они представляли собой лишь набор эффективных приемов, хотя в отличие от предыдущих эпох этот набор передавался в сравнительно стабильном и упорядоченном виде, сформировались этапы обучения.

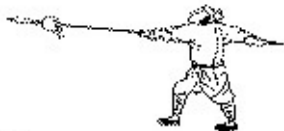


*Позиции кулачного боя Ци Цигуана*



*Приемы боя с палкой Ци Цзигуана*





### *Приемы боя с копьем Ци Цзигуана*

Из трактатов Ци Цзигуана известно, что ему были знакомы чуть более десяти школ кулачного искусства и боя с оружием, такие как чанцюань («Длинный кулак»), создание которого он приписывал основателю Сунской династии Чжао Куаньиню, пигуацюань, хунцюань («Красный кулак») и ряд других. Огромное впечатление на Ци Цзигуана произвела встреча с Юй Даю, вместе с которым они боролись против японцев. У него Ци Цзигуан обучался искусству боя с палкой, а известный трактат Юй Даю об искусстве меча неодно-

кратно цитировал в своих трудах. Юй Даю стал подлинным кумиром генерала, именно его концепции он развивал, но делал это на более высоком уровне. Он не просто описывал приемы боя, но старался классифицировать их, вывести какую-то новую систему для обучения воинов. Воин, как считал генерал, должен быть силен не только в группе, но и в индивидуальном бою.

Ци Цигуан регулярно устраивал своим солдатам экзамены по боевым искусствам и ввел сложную градацию мастерства – пожалуй, первую продуманную систему за всю историю ушу.



Ци Цзигуан ощущал нехватку обобщающих трудов по ушу, которые объединяли бы в себе под единой теорией весь опыт полководческого мастерства и методы боевой тренировки воинов. И Ци Цзигуан, обладавший прекрасным слогом, решил сам взяться за кисть. Результатом его многолетних трудов стали две действительно грандиозные книги – «Новая книга записок о достижениях [в воинском деле]» («Цзяо синьшу»), «Записки о практике тренировки воинов» («Ляньбин шицзи»). Некоторые части этих объемных трудов публиковались в виде отдельных трактатов, например, раздел о кулачном бое, наиболее знаменитый из всех трудов Ци Цзигуана, был назван «Трактат о кулачном бое» («Цюаньцзин»). Удивительный труд Ци Цзигуана впервые позволил увидеть, что же представляло собой кулачное искусство в XVI веке. Перед нами аутентичное ушу, базирующееся уже на многовековом процессе развития и упорядочивания множества техник и методик, их философском и эстетическом осмыслении. Всего Ци Цзигуан описал 32 приема или, как он их назвал, «32 позиции, выбранные из лучших». Сейчас уже трудно понять, почему именно эти 32 приема отобрал генерал, однако его выбор был столь удачен, что эти приемы стали каноническими для многих стилей ушу. Более того, именно на них базируется технический арсенал самого известного внутреннего стиля – Тайцзицюань, куда вошли 29 из 32 форм Ци Цзигуана.

Ци Цигуан предложил новый подход к построению обучения ушу. «Кулачный бой – это исток всех боевых искусств», – писал он. В этом и заключалось одно из наиболее существенных новшеств. Кулачный бой в армии всегда был на вторых ролях, хотя его значения в поединке никто не умалял. Кулачный бой развивался в основном в народных школах, где было меньше оружия, поэтому Ци Цигуань и обратил свой взор к народным боевым искусствам. Он утверждал: «Нельзя упражняться с палкой, мечом, копьем, вилами, трезубцем, луком, дротиком, крюками, серпами, прежде чем не овладеешь движениями рук и тела из методов кулачного боя».

С той поры кулачный бой становится базой для всех видов ушу. Постепенно сложился следующий подход: к изучению боя с оружием ученика не допускают, пока он полностью не овладеет базовыми упражнениями (цзибэньгун) и основами кулачного боя. Базовым оружием Ци Цигуан считал палку: «Если сумел овладеть палкой, то затем достигнешь мастерства в использовании всех видов оружия».

Сейчас, когда нам известны сотни стилей ушу, трудно оценить всю грандиозность усилий Ци Цигуана. Ни до, ни после него таких обобщающих трудов никто не создавал. Он систематизировал многочисленные сведения о боевых искусствах и признал народное ушу не средством забавы масс и укрепления тела, но серьезным искусством боя и духовного саморазвития. Деятельность Ци Цигуана стимулировала

стратегическую мысль многих блестящих теоретиков и практиков ушу. Императорский наставник ушу Хэ Лянчен, который состоял одно время под командованием Ци Цзигуана, создает труд «Записки о ведении сражений» («Чэ люй»). В этом труде помимо сведений о теории ведения сражений, содержится описание едва ли не пятидесяти различных школ кулачного боя и владения оружием.

Еще одной личностью, оставившей заметный след в истории ушу, явился У Шу (1611-1695) по прозвищу Цаньсяо (Голубое острие), второе имя которого было У Цяо. Познания У Шу были столь обширны, что он одинаково блестяще комментировал древние каноны, сам писал стихи, составлял труды по стихосложению, астрономии, медицине, географии, магии, геомантике и многому другому.

林冲  
徐宁



В 1633 году судьба сводит его с мастером Ши Дянем (Ши Цзиньянем) – одним из величайших мастеров искусства боя с копьем, изогнутым мечом дао и кулачным бойцом. Два года изнурительных тренировок не прошли даром. Сам мастер сказал У Шу: он передал ему все, что знал, и, дав рекомендательные письма, отправил в странствия. Перед смертью Ши Дянь назвал лишь одного своего ученика, который воспринял от него школу – У Шу. Удивительно, но У Шу благодаря своим врожденным способностям и правильному настрою воспринял школу всего за два года. Даже по тем временам это был довольно короткий срок. Но юноша не успокаивается на этом. Вероятно, он чувствует, что своей жизнью выполняет особую миссию в развитии китайских боевых искусств. Тогда У Шу предпринимает то, что до него не удавалось никому. Он по очереди обучается в двух из трех крупнейших школ боя с копьем – кланов Ша и Ян. Как не силен был молодой У Шу во владении копьем, он прекрасно понимал, что этого еще недостаточно, чтобы считаться не то что мастером, но хотя бы человеком «высокого боевого мастерства».

По канонам того времени такой боец должен был владеть по крайней мере тремя-четырьмя видами оружия, причем обучение его проходило непременно под руководством носителей истинной традиции. Имена таких людей юноше были безусловно знакомы. Они произносились среди поклонников ушу с трепетом и уважением, иногда полупшепотом, дабы великий мастер не подумал, что кто-то осмеливается

невежливо считать его своим другом. Пока мастер сам не назовет ученика своим другом или братом, такое фамильярное отношение могло дорого обойтись невеже. Носители истинной традиции тогда, как, впрочем, и сейчас, были зачастую неуловимы. Их жизнь проходила в странствиях по Китаю, а за ними тянулся шлейф мифов и легенд.

Одним из таких замечательных и неуловимых мастеров считался Сян Юаньчи, живший в провинции Аньхой. Его семья переняла секреты «тайной передачи» владения парными изогнутыми мечами дао от представителя клана Ва – именно от тех Ва, которыми восхищался еще Юй Даю. Ходили слухи, что Сян Юаньчи остался единственным знатоком секретов клана Ва, к нему-то и поспешил У Шу. Увы, его постигло разочарование: мастер странствовал по Китаю, наставляя людей, правда не в ушу, а в конфуцианских канонах, и У Шу не застал его. Но судьба благоволит к страждущим. Однажды на берегу озера У Шу повстречал того, о ком столько слышал. Шел 1635 год, и У Шу было всего лишь 24 года. Мастер Сян сидел у озера, погружившись в раздумья. Чистый, лучистый взгляд, спокойная улыбка, «покрытая инеем борода и чрезвычайно могучее тело» – вот что поразило молодого бойца.



В то время мастер Сян был уже глубоким стариком, но все еще не нашел достойного продолжателя. Любой последователь ушу в Китае знает, что секреты школы передаются лишь самому достойному из тех, кто повстречался на жизненном пути мастера, и иногда учителя годами искали тех, которые были способны воспринять «передачу сердца», не только технику ушу, но и душу учителя. Сян Юаньчи решил передать секреты боя с парными дао У Шу. «Длинным оружием ты владеешь блестяще, – объяснил мастер Сян юноше, – но короткое оружие еще не подвластно тебе. Когда твоя воля и ци проникнут в острие меча и пройдут по лезвию – вот

только тогда можно считать, что сделан первый шаг к обучению». Прошло время, и учитель решил: все, что мог, он передал старательному У Шу. Однажды, через много лет, когда знание «войдет в кости» ученика, истина сама проявится в нем. Главное – посеять зерно в истинном сердце. Сян Юаньчи выполнил свою миссию – он передал школу и даже позволил описать ее основы У Шу в «Речитативе об искусстве парных мечей» («Шуандао Гэ»). С тяжелым сердцем уходил У Шу от Сян Юаньчи, понимая, что до настоящего мастерства во владении дао ему еще далеко, а дни великого мастера Сяна уже сочтены. Но он не знал, какое сокровище он уносит в душе. Ростку суждено было взойти через тридцать лет. Поблагодарив учителя, У Шу отправился по его рекомендации к мастеру Го Хуацзы, у которого изучал приемы с копьем клана Ма – одну из наиболее древних и эффективных школ, которой восхищался еще Ци Цзигуан.



У Шу неутомим в поисках подлинных учителей традиции. Он понимает, что истинное мастерство – это не просто филигранная техника, но состояние души. Каждый взмах мечом, каждый удар копьем, должны не столько «набивать руку», сколько приводить сердце в гармонию. Он овладевает техникой большого шеста, трезубца, поясного меча – «тайного оружия», который был столь гибок, что его можно было обмотать вокруг пояса и спрятать под широким кушаком. Всеобщее восхищение вызывали упражнения У Шу с некоторыми видами древнего и ту пору уже экзотического оружия типа «волчьей метлы» (лансянь). У Шу оставил потом-

кам труд всей своей жизни – комплексный и обширный трактат, который продемонстрировал не только его технические познания в ушу, но и владение классическим стилем, умение философски осмыслить боевые искусства. Это произведение У Шу писал около десяти лет, с 1678 по 1687 год, назвав его «Записки о рукопашном бое» («Шоуби лу»). Благодаря своему гению У Шу создает единую школу боя с копьём, парными прямыми и изогнутыми мечами, повторяя творческий подвиг Ци Цигуана. Китайская традиция считает его самым крупным мастером боя с оружием эпох Мин и Цин, а она выбирает своих носителей безошибочно.



Два последних века принесли в китайскую культуру много изменений: это и ломка многих политических традиций, разрушение мистических и эзотерических школ, несколько крупнейших восстаний, переосмысление практически всех культурных стереотипов. Но в то же время это период бурного расцвета стилей, школ, направлений ушу. До XVIII века многие стили не имели своего названия и обобщенно назывались, например, просто «цюань» (кулак) или «чанцюань» (длинный кулак). Но при появлении все большего количества стилей и направлений ушу возникла необходимость разбивки их по группам. Разделение всех стилей на «Длинный кулак» и «Короткие удары» появилось едва ли не одновременно с формированием самих стилей ушу, приблизительно в XIV веке, и до сих пор многими мастерами считается хотя и самой простой, но при этом самой разумной схемой. К категории «Длинного кулака» относили те стили, в которых бой велся на дальней и средней дистанции, а при ударах руки и ноги выпрямлялись почти полностью. Эти стили характеризовались глубокими, растянутыми стойками, что было эффективно для боя на дальней дистанции. «Короткие удары» объединяли стили, в которых предпочтение отдавалось поединку на ближней дистанции, когда в момент удара рука оставалась согнутой, а удары ногами наносили не выше живота, чаще всего по ногам. Долгое время название «Чанцюань» было обобщающим термином для сотен непохожих стилей и направлений. Например, даже тайц-

зицюань первоначально назывался чанцюань. Лишь с XVIII века началась более подробная дифференциация стилей, у которых появились собственные названия. Тот же тайцзицюань обрел свое название лишь в конце XVIII века.

# 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.