

## История возникновения Кунг-фу

С начала V-VI вв. н.э. в Китае зародились и развивались различные направления, которые впоследствии разделились на два основных направления кунг-фу:

- **удан** — направление, в котором существовали многие течения (школы), но основа их была на базе использования и практического применения внутренних энергетических способностей человека, на это делался основной упор учения;
- **шаолинь** — направление, в котором также существовали многие течения (школы), но их основа была направлена на внешние физические способности человека.

Гораздо позднее, в XVII веке формируется третье крупное направление:

- **эмей** — направление, сформированное на юго-западе Китая (район Эмейских гор) в результате слияния уданского и шаолиньского кунг-фу — мистического «внутреннего» и прикладного «внешнего» стилей. Эмейское кунг-фу в Китае берут за основу обучения в армии.

### Шаолиньское кунг-фу

Шаолиньское кунг-фу зародилось в шаолиньском монастыре, который находится в северном Китае (провинция Хэнань, г. Дэнфэн).

История гласит, что в 495 году индийский монах **Бато** приехал в Китай, чтобы проповедовать буддизм. Императорские чиновники разрешили ему основать в **горах Суньшань** монастырь. Гора, на которой была построена обитель, находилась чуть ниже, чем другие горные пики, и поэтому создавалось впечатление, что лес, окружающий монастырь, чуть ниже, чем в других местах. Так возникло название Шаолиньсы — “монастырь молодого леса”. Место было выбрано не случайно: гора Суньшань считается в Китае священной, на ней жили даосы и отшельники.

Монах Бато, который стал первым настоятелем обители, хотел сделать монастырь чем-то исключительным, своеобразной жемчужиной китайского буддизма, поэтому тщательно отбирал первых послушников. Сначала отшельников насчитывалось всего 200-300 человек. Главная цель пребывания в Шаолиньском монастыре — “прозрение природы Будды” на основе сидячей медитации и активных физических упражнений, включающих занятия ушу. Монахи благоустроивали обитель и работали в монастырском саду. Они не сидели на месте: путешествовали, ходили в соседние населенные пункты и проповедовали буддизм. Монахи были легкой добычей для разбойников. Поэтому решили для самообороны усиленно заниматься боевыми искусствами. В монастыре даже появился особый клан людей, которые только преподавали ушу. Их называли либо учителями кулачного боя (цюаньши), либо старейшинами в преподавании боевого искусства (уцзяотоу). Эти наставники разрабатывали приемы кулачного боя и принципы работы с оружием. Методы перенимали от народных учителей и военных инструкторов.

**Первым оружием монахов был их неразлучный спутник — посох**, который изготавливался из твердого и тяжелого дерева. Согласно шаолинским архивам, первоначально все приемы были объединены в один комплекс, известный под названием **“18 приемов архатов”**.

Он включал в себя несколько приемов захвата, освобождение от них, удары кулаками, ладонями, подсечки и невысокие удары ногами. Легенды приписывают создание этого комплекса **Бодхидхарме** — человеку, чье имя вошло в историю китайских боевых искусств неразрывно с монастырем Шаолинь. В переводе на китайский язык его имя звучало как **Дамо**. Он пришел в страну в 520 году из Индии и считается 28-м патриархом буддизма. Дамо был сыном богатого индийского принца, но оставил светскую жизнь и посвятил себя религии. Согласно его проповедям, целью буддизма является “прозреть сердце Будды”, то есть реализовать Будду внутри себя, стать им “здесь и сейчас” в акте непосредственного восприятия истины, “свободно и полно входящей в незамутненный разум человека”.

Монахи восприняли учение Дамо как ересь. Тогда он ушел в горную пещеру и 9 лет провел в медитации, сидя лицом к стене. Дамо погрузился в состояние глубокого самосозерцания и лишь однажды, как рассказывают летописцы, он заснул. Когда патриарх проснулся, то в гневе на самого себя, вырвал собственные ресницы и бросил их на землю. Из них выросли кусты ароматного чая, который по традиции пьют буддисты в периоды долгой медитации, взбадривая сознание.

После того как Дамо 9 лет “созерцал стену”, монахи прониклись уважением к силе духа патриарха, они поверили в его истину. В легенде сказано, что от долгого сидения у Дамо отказали ноги. И, чтобы встать, он использовал особый комплекс упражнений в виде элементов кулачного боя и дыхательно-медитативные тренировки.

По преданию, так ушу вошло в комплекс морально-нравственной и духовной подготовки монахов. Дамо конкретизировал все знания, которыми должны были обладать его последователи. Они выражались практическим требованием: “**Два проникновения** и **четыре действия**”. “**Два проникновения**” — это способы достижения просветления. Первый — путем внутреннего духовного развития и созерцания (“духовное проникновение”), второй — через добрые дела (“проникновение посредством действия”). Таким образом, создавалась неразрывная связь внешнего и внутреннего, физического и психического, видимого явления и его метафизического смысла. “Духовное проникновение” стало фундаментом, на котором в течение многих веков возводилось здание шаолинской школы ушу. Методики позволяли обрести “истинное состояние” сознания, недоступное обычным людям, выйти на качественно другой уровень переживания мира и достичь высшего знания.

**“Проникновение посредством действия” предусматривало четыре вида поступков:**

- сопротивление злу,

- стремление к миру,
- служение буддийскому учению,
- принятие судьбы.

**Пещера, в которой медитировал Дамо, стала одной из главных шаолиньских святынь.** От обители до нее нужно идти метров шестьсот в гору. Пещеру опекают “чань” — буддийские монахини из женского монастыря, расположенного на полпути от Шаолиня. Дорога к вершине горы вымощена плитами. На самой вершине, над пещерой, стоит огромная из белого камня статуя патриарха. Со времен Дамо первое правило шаолиньского устава гласит: “Занимаясь боевым искусством, монахи делают это только для укрепления собственного духа и тела и должны тренироваться с утра до вечера”.

### **“ПЕРВЫЙ В ПОДНЕБЕСНОЙ”**

ЛЕГЕНДА гласит: во второй четверти VII века воин Ван Шигунь поднял мятеж против императора Танской династии Ли Шиминя. Императору пришлось спасаться бегством. Скрываясь недалеко от г. Лояна, правитель обратился к монахам Шаолиньского монастыря за помощью. Мятежники подошли к монастырю и даже пытались поджечь его. Но тринадцать послушников, вооруженные простыми деревянными шестами, вступили в неравный бой и разгромили армию противника. Ван Шигуню удалось скрыться. Монахи устремились за ним в погоню и через сутки обнаружили его на дороге, ведущей в Лоян, в окружении отборных бойцов. Завязался поединок. Охранники использовали мечи, копья, цепи. Послушники, благодаря великолепной подготовке, действуя лишь тяжелыми посохами, сумели не только разгромить отряд, но и взять в плен Ван Шигуня.

Танский император вновь взошел на трон. Эта история стала поворотным событием в жизни Шаолиньского монастыря, позволив ему превратиться в одну из самых богатых и знаменитых буддийских обителей. Император не забыл обитель и пожаловал ей около 250 гектар земли. Монахам было разрешено пить вино и есть мясо, хотя этим они не злоупотребляли, придерживаясь традиционных предписаний. В связи с императорским разрешением пить вино в народе возникло поверье, что именно шаолиньские бойцы создали стиль цзуйцюань (“пьяный кулак”). Монастырю было позволено содержать особое монашеское войско численностью в 500 человек, что считалось по тем временам ярким символом доверия императора. После этих щедрых пожалований обитель получила громкое звание — “Первый монастырь в Поднебесной по боевым искусствам”.

Летописцы отмечают, что “равных бойцов нет во всей стране”. Монахи стали заниматься не только кулачным искусством и боем с палкой, но значительно разнообразили свой арсенал, тренируясь вести поединок на коне, в пешем строю, использовали изогнутые мечи с односторонней заточкой и даже армейские длинные копья.

Складывался характерный шаолиньский стиль, основанный на жестких ударах, передвижениях по одной прямой, бое на близкой и средней дистанции, коротких атаках с большим количеством ударов локтями и ладонями.

К VII веку в Шаолиньсы уже находилось около двух тысяч послушников. Постепенно сформировались и основные дисциплины, которым обучали шаолиньских монахов, причем набор предметов оставался неизменным.

### **Курс обучения монахов состоял из четырех основных разделов:**

- Первый — буддизм (фо) — представлял собой изучение основных буддийских уложений и канонов, основ медитативной практики и созерцания.
- Второй раздел — боевой (у) — включал практику боевых искусств, методы поддержания физического здоровья.
- Третий раздел — медицинские знания (и) — основы массажа, использование и составление лечебных бальзамов, минералов, отваров, мазей, применение ядов, внутренностей животных. Во время тренировок послушники получали серьезные травмы. Для их врачевания было разработано более трех тысяч рецептов, как для лечения видимых травм, так и для лечения “внутренних ран”, полученных при неправильных занятиях энергетическими упражнениями цигун. Более того, рецепты составлялись в зависимости не только от характера повреждения, но даже от времени суток, когда травма была получена.
- Последний, четвертый раздел — гражданские науки (вэнь) — предусматривал занятия каллиграфией, стихосложением, изучением классической литературы и живописи. До сих пор одной из высших похвал для шаолиньских монахов может служить определение: “Человек, искушенный в четырех дисциплинах”.

## **УШУ**

Нередко можно слышать разговоры о тайной технике, секретном оружии бойцов монастыря, которые открывали лишь посвященным людям, после долгих проверок. Несомненно, секреты существуют, и их немало. Однако тайна заключается не в том, как наносить удары или ставить блоки, а в методике преподавания.

Шаолиньское ушу сочетает в себе два начала — **внешнее и внутреннее**, то есть физическое и духовное развитие человека. Методики тренировки бойцов монастыря полностью не известны до сих пор. **Обучение технике складывалось из четырех разделов:**

- Первый из них включает “работу голыми руками” — **цюаньшу**. В этот раздел входят многочисленные базовые и подготовительные упражнения, основные удары и способы защиты, передвижения и акробатические элементы.
- Второй раздел — **парная работа** — подразумевает отработку базовых ударов в паре, выполнение таолу с партнером, свободный спарринг.

- **Искусство владения различными видами традиционного китайского оружия** входит в третий раздел. Конечно же, это монашеский посох, длинный шест, прямой и кривой мечи, копьё — всего 18 видов классического оружия.
- Четвертый раздел включает в себя **дыхательно-медитативные упражнения, направленные на управление внутренней энергией**. Эти занятия предусматривают оздоровительный аспект. Бойцы учатся правильно дышать, расслабляться, тренировать сознание. Происходит закалка тела и ударных поверхностей, которые в результате тренировок становятся нечувствительными к боли. Большинство ударов при этом наносится не с использованием одной лишь силы мышц, а с внутренней энергией. Это и есть высший этап занятий в шаолиньской школе.

**Цель ушу — не в убийстве живого и даже не в обороне, а в раскрытии себя и в укреплении духа и тела.** Чтобы стать великим бойцом, надо прежде всего отучить себя от агрессивного стиля поведения. Истинный мастер применяет свое умение только для предотвращения насилия. Это искусство для терпеливых людей. Путь к мастерству долог, и на первых порах занятия вовсе не похожи на боевое искусство. Скорее, на гимнастику.

Искусство поединка монахов Шаолиня возникло во времена, когда не знали огнестрельного оружия и современных спортивных снарядов. Тренажерный зал заменяла крутая каменная лестница в монастыре, по замшелым ступеням которой монахи перемещались прыжками, чтобы укрепить все мускулы тела.

### **Вопросы к зачету:**

- Назовите и объясните три основных направления кунг-фу
- Расскажите, что Вы знаете о Шаолиньском монастыре
- Расскажите, кто такой Бато
- Расскажите, кто такой Дамо
- Назовите одну из самых главных святынь шаолиньского монастыря
- Назовите самое первое правило шаолиньского Устава
- Расскажите легенду о тринадцати шаолиньских монахах
- Назовите основные четыре раздела, из которых состоял курс обучения шаолиньских монахов
- Назовите четыре раздела, из которых складывалось обучение технике ушу
- Назовите основную цель ушу

- Назовите и объясните три основных направления кунг-фу
- Расскажите, что Вы знаете о Шаолинском монастыре
- Расскажите, кто такой Бато
- Расскажите, кто такой Дамо
- Назовите одну из самых главных святынь шаолиньского монастыря
- Назовите самое первое правило шаолиньского Устава
- Расскажите легенду о тринадцати шаолиньских монахах
- Назовите основные четыре раздела, из которых состоял курс обучения шаолиньских монахов
- Назовите четыре раздела, из которых складывалось обучение технике ушу
- Назовите основную цель ушу

