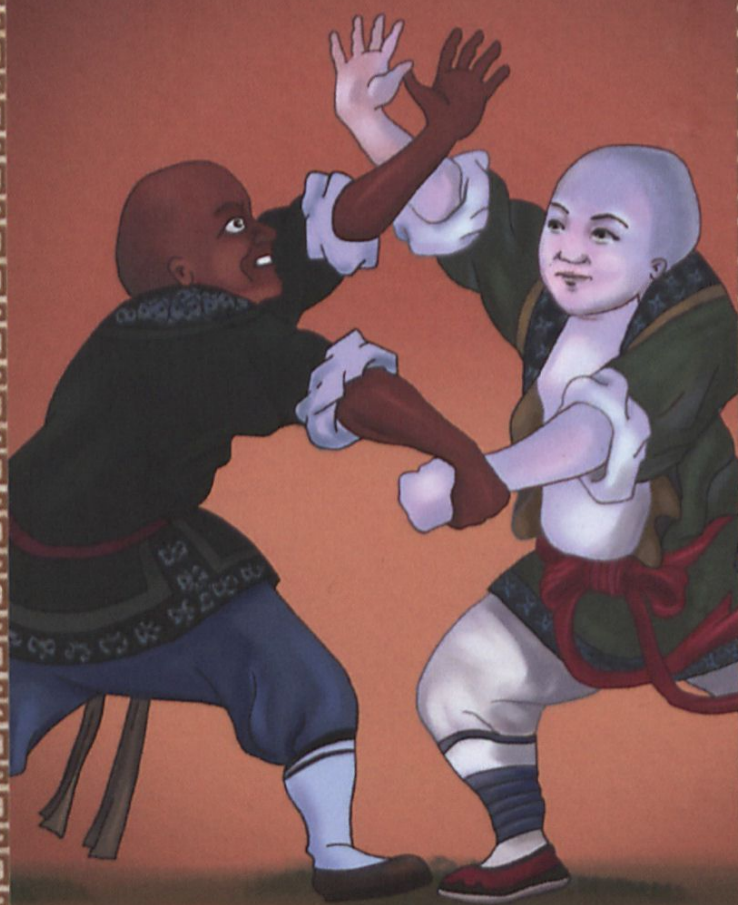


ИСТОРИЧЕСКИЕ
ВЕСЕДЫ
中华文明史话

ИСТОРИЯ КИТАЙСКИХ
БОЕВЫХ ИСКУССТВ

武术史话



ИЗДАНИЕ НА РУССКОМ И КИТАЙСКОМ ЯЗЫКАХ

Ли Чжуншэнь Ли Сяохуэй

ИСТОРИЯ КИТАЙСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ



李重申 李小惠

武术史话



Оренбургская областная
библиотека им. Н. К. Крупской
ИНСТРАНИИ ОТДЕЛ



Шанс

Государственное бюджетное
учреждение культуры

Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

Москва • 2023

Известный в Китае и за его пределами стиль Шаолиня



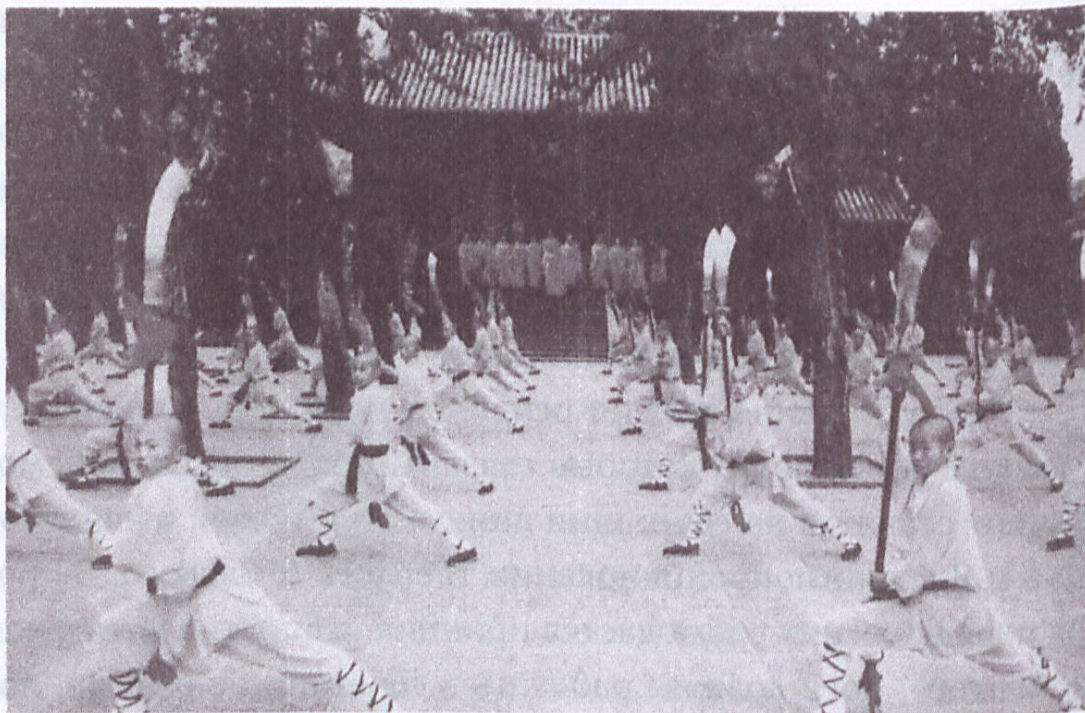
Шаолиньский стиль

Начиная с эпохи Хань, занятия боевыми искусствами на центральных равнинах страны достигли определенного уровня. Особенно это касается Шаолиня, который после периодов Суй и Тан стал основным центром изучения кунг-фу. Шаолиньские монахи создали традицию изучения боевых искусств, чтобы обеспечить защиту монастыря и охрану законов. Они активно усваивали ключевые традиции основных школ и направлений кулачного боя, сочетая их с собственными техниками кунг-фу. В результате этого сформировался богатый по содержанию и мастерству шаолиньский стиль, который оказался не только неразрывно связан со всеми основными направлениями боевых искусств в Китае, но и оказал существенное влияние на школу Эмэйшаня, наньцюань, синьцзицюань и тайцзицюань.

Шаолиньский стиль направлен не только на укрепление тела, духа и боевых способностей, но и на установление «единства кулачного боя и философии Чань». Основной целью тренировок становится преодоление собственных возможностей и обретение, согласно учению Чань, сокровенного знания и высшей мудрости. В богатом культурном содержании заключается главное отличие шаолиньского ушу от остальных.

Школа Шаолиня уделяет основное внимание защитно-атакующим движениям, которые связаны в комплексы приемов. Акцент ставится на сочетании динамики и покоя, равновесии Инь и Ян, взаимопроникновении твердого и мягкого. Во время передвижения соблюдается принцип «единства шести компонентов»: ноги должны работать в сочетании с руками, локти — с коленями, плечи — с бедрами, сердце — с мыслями, мысли — с пневмой-ци, пневма — с силой. Шаолиньское ушу обладает наиболее разработанной системой, самым большим количеством стилей и широчайшим содержанием. Согласно «Шаолиньсы цюаньпу» («Учебник кулачного боя монастыря Шаолинь»), в нем насчитывается пятьсот сорок четыре приема, из которых сто восемь относятся к кулачному бою, сто девяносто три — к бою с оружием, семьдесят два являются особыми приемами (захват, удар или удержание) и еще сто семьдесят один носят смешанный характер.

В правление императора под девизом Ваньли династии Мин известнейший мастер боевых искусств из монастыря Шаолинь Сюаньцзи посвятил свою жизнь изучению принципов кулачного боя. Секреты своего учения он передал Чэнь Сунцюаню и Чжан Минъэ. В начале эпохи Цин Чжан Кунчжао на основе уроков Чжан Минъэ составил канон кулачного боя «Цюаньцзин». Впоследствии, в период правления императора под девизом Сяньфэн большое влияние на передачу и развитие шаолиньского ушу оказали труды Ван Цзуюаня «Нэйгун тушуо» («Наглядная методика внутреннего кунг-фу») и Цзян Пэнчжо



Монахи монастыря Шаолинь упражняются
в искусстве владения дао

«Шаолинь даньдао пу» («Шаолиньское руководство по владению даньдао»). Система кулачного боя в шаолиньской школе насчитывает более сотни разновидностей. Среди ее основных технических комплексов следует упомянуть следующие: восемнадцать рук архатов, шаолиньский малый хунгар, шаолиньский большой хунгар, лоханьцюань («стиль архата»), мэйхуацюань («кулак сливового цветка»), чанху синьимэньцюань («кулак школы сердца и мысли, защищающий издали»), шаолиньский чаоянцюань («кулак, обращенный к Солнцу»), шаолиньский паоцюань («пушечный кулак»), мэнхуацюань («кулак свирепого тигра»), цзуйцюань («стиль пьяного»), люхэцюань («кулак шести соответствий»), хоуцюань («стиль обезьяны»), хэйхуацюань («черного тигра»).

О разнообразии вооружения в шаолиньском ушу лучше всего говорит выражение «восемнадцать видов оружия». Самой известной техникой здесь является владение шестом, которое подразделяется на следующие виды: шаолиньгунь

(«шаолиньский шест»), юаньхоугунь («шест обезьяны»), фэнхогунь («ветра и огня»), иньшоугунь («темной руки»), даечагунь («шест великого чудовища»), шаохогунь («шест огня»), шаоцзыгунь («шест весла»), сямэйхуагунь («малого сливового цветка»). Шаолиньское искусство владения дао отличаются сила и стремительность. Можно выделить следующие его разновидности: шаолиньский чаньтоудао («танцующий дао»), шаолиньский чуньцю дадао («большой дао весны и осени»), шаолиньский куньлунь шуандао («двойной куньлуньский дао»), цисин даньдао («одинарный дао Большой Медведицы»), баоюэдао («дао охвата Луны»), фото ходао («огненный дао Будды»). Одним из самых наиболее используемых типов оружия в Шаолине является меч. Если верить одному выражению, то во время танца с мечом достигается изящество и свобода, а поступь становится как у летящего дракона. Среди шаолиньских техник владения мечом следует выделить такие:



Искусство Шаолиня

шаолиньский цянькуньцзянь («меч цянькунь»), шаолиньский дамоцзянь («меч дхармы»), утанцзянь («меч пяти залов»), цинлунцзянь («зеленого дракона»), шисинцзянь («десяти фигур»),

байюаньцзянь («белой обезьяны») и т. п. Также следует упомянуть такие виды оружия, как трехзвенная палка, колотушка, булава с шипами, парные кольца, серповидная алебарда, веревка с грузом, сдвоенный стилет и другие.

Шаолиньскую систему кулачного боя характеризуют упорядоченная структура, простота движений, ритмичность, стремительность, жесткость приложения силы и другие стилевые особенности. Ее приемы известны своей сжатостью и содержательностью, простотой и практичностью, ловкостью и изменчивостью. Подъемы и приседы, атаки и отходы выполняются на одной линии. Требуется, чтобы «бой мог проходить в ограниченном пространстве». Для этого во время контактного боя требуется то отступать, то приближаться, при этом ноги не должны перемещаться больше, чем на два-три шага. Обязательным является соблюдение принципов «единство тела и духа», «ни прямого, ни кривизна», «совмещение кулачного боя и учения Чань», «единство защиты и нападения», «совмещение внешнего и внутреннего».

Шаолиньское ушу, основанное на кулачном бое и владении шестом, характеризуется не только высоким техническим уровнем, но и богатым культурным содержанием. На сегодняшний день оно уже стало одним из символов признания национальной китайской культуры в многоязыковой глобальной среде. Сейчас в мире насчитывается несколько тысяч людей, которые хотели бы приехать в Шаолинь и пройти там курс обучения кунг-фу. Шаолиньский стиль стал всемирно известным источником культурного богатства и теперь постепенно выходит из монастыря во внешний мир.

Стили кулачного боя, берущие начало в пустынях Дуньхуана

稳健刚劲的南拳

南拳是指中国南方流行的拳术，主要流行于福建、广东、广西、湖南、湖北、江西，浙江也有传入。南拳用腿较少，而拳法十分丰富。南方人普遍小巧灵活，个子较矮，于是便有了讲究近身短打的南拳。南拳的特点是：手法多样，如拳谚所述，“一势多手”，“一步几变手”，而且“多短拳”。它



南拳

以形为拳，以意为神，以气催力，以关发气；动作朴素明朗，拳势激烈，富于阳刚之美；上肢动作较多，在身法上要求沉肩坠肘，含胸拔背；在手法上讲短打、擒拿、点击穴位；在步法上多要求以四平马为基础，重心较低，步法稳固，并多要求落地生根，较少跳跃滚翻动作；讲究蓄劲，要求气沉丹田，发力时劲由足根起，腿、腰、臂贯串一气。南拳习练时，还配合发力因势发

出喊声，以使动作更加刚健有力。

南拳流行最广的有广东的五大名拳，即洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳；福建的咏春拳、五祖拳、鹤拳和罗汉拳等；湖南、湖北、江西则流行邬家拳。当代著名影星、截拳道创始人李小龙就是从小练习咏春拳的，他所创立的截拳道就吸取了咏春拳的许多招式。咏春拳由福建省连城县严咏春（又名咏春三

娘)所创,故名“咏春拳”。咏春拳的特点是:动作朴素,招法实用,手法丰富多变,起脚必配手,发腿隐蔽,出手护中。

放长击远的长拳

长拳是武术的主要拳种之一,最早见于明代戚继光所著《纪效新书·拳经捷要篇》:“古今拳家,宋太祖有三十二势长拳。”

明代唐顺之《武编》

言:“逼近用短打,若远开则用长拳。”

可见,长拳是相对于短打而言,包括查拳、华拳、炮拳、花拳等。它们的共同特点是延长击点,其姿势舒展大方,动作灵活快速,出手长,跳得高,蹦得远,刚柔相济,快慢相间,动迅静定,节奏分明。



查拳

另外,长拳以自然界的物象来喻拳势,长拳在练习过程中对动作变化的十二种要求是,“动如涛,静如岳;起如猿,落如鹊;立如鸡,站如松;转如轮,折如弓;轻如叶,重如铁;缓如鹰,快如风”。但对长拳的物象拳势,必须通过“悟性”和反复实践才能领会其意。

以静制动的内家拳

内家拳是武当派的代表功夫。其特点是以静制动，以柔克刚。因其技法主于防守而有别于以攻为主的外家拳（少林拳），故称内家拳。内家拳的源流，据黄宗羲作《王征南墓志铭》中称：“起于宋之张三丰。”内家拳是少林武术与内功修行结合的产物，将“外练筋、骨、皮”与“内练精、气、神”融为一体，并对少林拳进行改造，创出内家拳。它以道教哲学和道教理论为指导，结合道教医学、易学、内丹养生学等知识，把技击与健身强体融为一体。

内家拳在技法上讲求以静制动，后发制人，修炼至上乘者内功深厚。黄百家的《王征南先生传》对内家拳技法叙述详尽。他指出，内家拳“其法主于御敌”，拳法有应敌打法、十四种“禁犯病”、三十五种基本手法、十八种基本步法、七十二种跌法和三十五种拿法。

内家拳讲求“点穴法”，即在与敌交手时，有意识地点击对手身上的一些特殊穴位。这些穴位若用手指、肘、膝等迅猛点击，可使气血受阻，可能会出现疼痛、酸软甚至昏迷、死亡的现象。这些穴位被称为麻穴、哑穴、晕穴、死穴，习惯上说麻、哑、晕、死各九穴，共三十六穴。内家拳还有“敬、紧、径、劲、切”五字诀，其拳法非常丰富。

形神兼备的形意拳

形意拳，也称“心意拳”、“六合拳”等。据考证，形意拳是由山西蒲州人（今山西永济张营乡尊村）

姬际可（字龙峰）所创。据史料记载，姬际可曾在少林寺习武十年。形意拳汲取了少林、武当的拳理和拳法，并以六合为法，五行（劈、崩、钻、炮、横）、十形（龙、虎、鸡、鹰、蛇、马、猫、猴、鹞、燕）为拳。形意拳刚柔相济、内外兼修，必须是内有心意、意气、气力之相合，外有手足、肘膝、肩膀之相合，内外相合成其六合，所以又被称为“心意六合拳”。形意拳的特点是以意行事，以意领气，以气催力，化拙为巧，刚柔相济，阴阳相伴，虚实兼备，十分重视对内气、内功的培养，忌使用拙力。其妙处在似与不似之间。

形意拳有着丰富的技击理论和技术战术内容。它强调敢打必胜、勇往直前的战斗意识。在战术思想上，主张快速突然，以我为主，交手时“乘其不备而攻之，由其不意而出之”；在攻防技术上，提倡近打快攻。

形意拳具有简洁、朴实、自然、严密、稳捷、刚柔、快速等特点，并具有壮骨坚肌、增强人体肺活量、舒通血脉、促进新陈代谢等强身健体的功效。



形意拳

游龙走凤的八卦掌

八卦掌，又称“游身八卦掌”、“八卦连环掌”等，是一种以掌法变换和行步走转为主的拳术。由于它

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

Размещение полного текста данного произведения
невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГК РФ

Эту книгу вы можете прочитать в
Оренбургской областной универсальной
научной библиотеке им. Н. К. Крупской

По адресу: г. Оренбург, ул. Советская 20
телефон для справок: (3532) 32-32-26