



**Евгений Чертовских
Евгений Глебов
Шаолиньское ушу**

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 РАН 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	6
ГЛАВА 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	34

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 шаолиньском ушу является физическое и духовное развитие, что способствует всестороннему развитию личности.

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

Ши Дэцзянь, вице-президент Международной федерации шаолиньского ушу, ректор Международной Китайской академии ушу Шаолиньского 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 шаолиньских наставников Дэцзяня и Суси.

Международная федерация шаолиньского ушу является крупнейшей организацией, призванной как можно точнее и полнее передать шаолиньское 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 шаолиньской традиции. Современное шаолиньское 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, само-

концентрации, управления внутренней энергией ци, правила поведения, диетология, медицина и традиционная фармакопея. Традиционно в Шаолиньском 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 шаолиньского 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



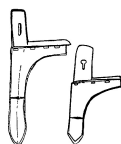
Боевые искусства Китая являются социально-культурным феноменом, созданным китайской цивилизацией и не имеющим аналогов ни в какой другой культуре. Для Китая боевые искусства были всегда многофункциональны, в них философия не отделена от методов самообороны. Они являлись одновременно и духовной дисциплиной, 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 вели 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-окультиный, 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 наконечника-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 клевца 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 – «Поме-

риться 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. Воинские 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.



Оружие времен династии Сун

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 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 топоры, 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.



Именно в это время появляются первые серьезные трактаты об искусстве боя с оружием. Вероятно, самым первым можно считать трактат «Речения с секирой на коне» («Маюэпу»), 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 Куанъинь. 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 общества, 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 обладал 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 Даю поспешил к нему, и после долгих уговоров Чао взял юношу к себе в ученики. Юй Даю 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 кратко. 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 Цигуана. 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 Цигуан был прекрасным теоретиком и практиком воинских искусств, блестящим знатоком ушу. Ци Цигуан изучал многие народные школы кулачного искусства, бой с пикой, алебардой, мечами.



Ци Цигуан

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 Цигуан 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 Цигуана весьма показательна для воина той эпохи. В 17 лет Ци Цигуан 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 дру-

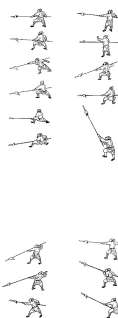
гих армиях. Воины учились владеть несколькими видами оружия, в том числе и довольно необычными, например, «волчьей метлой» – длинной бамбуковой палкой с насаженными на нее металлическими изогнутыми и зазубренными лезвиями. Ци Цигуан лично обучал своих инструкторов тому, что сам узнал у народных мастеров, коллекционировал приемы, изучал подробно многие существовавшие тогда стили ушу и даже побывал в Шаолиньском 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 Цигуана



Приемы боя с копьем Ци Цигуана

Из трактатов Ци Цигуана 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, пугуацюань, хунцюань («Красный кулак») и ряд других. Огромное впечатление на Ци Цигуана произвела встреча с Юй Даю, вместе с которым они боролись против японцев. У него Ци Цигуан обучался искусству боя с палкой, а известный трактат Юй Даю об искусстве меча неоднократно 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 Цигуан 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 Цигуан, 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 Цигуана, был назван «Трактат о кулачном бое» («Цюаньцзин»). Удивительный труд Ци Цигуана 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 Цигуан 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 Цигуана.

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 Цигуан 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 Цигуана, 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.



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 учи-

теля 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 потомкам 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 копьем, парными прямыми и изогнутыми мечами, повторяя творческий подвиг Ци Цзигуана. 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 тайцзицюань 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.



Длинный кулак

Еще одной системой классификации стало деление на внутренние и внешние направления ушу. Строгий перевод этих терминов будет означать: «внешняя семья», или вайцзяцюань, – «стили внешней семьи» и, соответственно, «внутренняя семья», или «нэйцзяцюань», – «стили внутренней семьи».

Традиционно к внутреннему направлению относят три основных стиля: тайцзицюань («Кулак Великого предела»), бачуачжан («Ладонь восьми триграмм») и синьичюань («Кулак формы и воли»), обладающие сложной теорией и базирующиеся на многообразных философских построениях о сущности вселенских трансформаций. Иногда к группе «внутренней семьи» причисляют стили ицюань («Кулак воли»), дачэнцюань («Стиль великого достижения»), люхэбафацюань («Стиль шести соответствий и восьми способов») и несколько других, хотя чисто внутренними признаются лишь первые три. Все остальные стили, в том числе и знаменитый шаолиньцюань, относят к внешним.



Короткие удары

Еще одна классификация подразделяет все ушу на три больших направления: шаолиньское, уданское и эмейское. Все они возникли в святых местах, которые так или иначе связаны с многочисленными мифами о таинственных даосах или буддистах. Шаолиньское направление считается самым крупным и насчитывает свыше 360-ти основных стилей. Оно связано со знаменитым Шаолиньским монастырем, построенным в 495 году в северо-западной части уезда Дэнфэн провинции Хэнань, недалеко от священных гор Суншань, где якобы испокон веков селились маги и даосские небожители. Следует различать два понятия – «шаолиньцюань» и «шаолиньпай». Первое (дословно – «Шаолиньский кулак») – это стиль, который практиковался непосредственно в Шаолиньском монастыре, а также ряд стилей, которые выросли из монастырских комплексов, например, хунцюань («Красный кулак»), лоханьцюань («Кулак архатов»), мэйхуацюань («Кулак сливового цветка»), баоцю-

ань («Взрывающийся кулак»). Когда-то эти комплексы под такими названиями были созданы шаолиньскими монахами, а затем путем доскональной проработки их техники переросли в самостоятельные стили. «Шаолиньпай» в отличие от «шаолиньцюань» – понятие более широкое, включающее в себя все стили, которые так или иначе, реально или легендарно, связывают свое происхождение с Шаолиньским монастырем.



Уданское направление возникло в горах Удан, находящихся в северо-западной части провинции Хубэй, которые издревле считались крупным даосским центром. Именно здесь, по легендам, жил мифологический создатель тайцзицюань даос Чжан Саньфэн (XIII в.). Считается, что раньше всего здесь возникло «искусство боя с мечом внутренних алхимиков с гор Удан», которые таким образом стремились укрепить свою физическую природу для дальнейшего пестования пилюли бессмертия внутри себя. В дальнейшем возникла версия, что понятия «внутренние стили» и «уданское направление» обозначают как в техническом, так и в теоретическом плане одни и те же стили: тайцзицюань, бачуачжан и синьцюань.

Последнее направление, эмэйпай, возникло в горах Эмэй, которые располагаются в юго-западной части уезда Эмэй провинции Сычуань. В Эмэйских горах, с одной стороны, развивались чисто местные мистические школы ушу, а с другой стороны, в XVII веке сюда приходят боевые искусства, используемые для обучения в армии. Эти два потока – мистическо-внутренний и внешне-прикладной – сливаются, и на их пересечении складывается окончательный вид эмэйского направления ушу.

Еще одно разделение ушу, «южно-северное», возникло где-то в середине XVII века. Южными считались стили, практиковавшиеся к югу от Янцзы, северными, соответственно, – к северу. Основными представителями южной группы считались стили уданского направления, а северной – шаолиньского. Появился и другой тип разделения по северо-южным группам. Все стили, которыми занимались на юге Китая в провинциях Гуандун, Фуцзянь, Хунань, Чжэцзян и других, стали относить к «Южному кулаку» (наньцюань).

Ни одна из систем классификации не является буквальной, смысл их создания определен мифологическим характером китайской традиции. Они созданы для того, чтобы зафиксировать ушу как некий целостный механизм в пространстве культуры. За различными системами классификации ушу стоит твердое понимание того, что внутреннее тело ушу, безусловно, едино, и все стили – ветви этого единого ствола.

ГЛАВА 2 СТАНОВЛЕНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ ШАОЛИНЬСКОГО УШУ



«Все боевые искусства Поднебесной вышли из Шаолиньского монастыря», – утверждает известная китайская поговорка.

Шаолиньсы («Монастырь молодого леса») был основан в 495 году в горах Суньшань в уезде Дэнфэн на территории современной провинции Хэнань. Гора, на которой была построена обитель, чуть ниже по сравнению с другими горными пиками, и поэтому казалось, что лес, который окружал Шаолиньсы, чуть ниже, чем в других местах. Так возникло название этой легендарной обители.



План Шаолиньсы

Место для постройки монастыря было выбрано не случайно. Гора Суньшань считалась одним из священных горных пиков Китая, где жили бессмертные даосы и селились святые отшельники. Первоначально монастырь представлял собой лишь несколько деревянных построек. Основателем и первым настоятелем монастыря был буддийский монах и миссионер Бато, известный также под именем Фото (Будда То). Как и любой наставник, Бато стремился сделать монастырь чем-то исключительным, своеобразной жемчужиной китайского буддизма. Поэтому он тщательно подошел к отбору первых монахов и их обучению.



Монастырь быстро развивался, количество отшельников колебалось от нескольких десятков до двухсот-трехсот человек. Основной целью пребывания в монастыре стало «прозрение природы Будды» на основе сидячей медитации и активных физических упражнений, включающих занятия ушу, а также работы по благоустройству монастыря и в монастырском саду. Между наставниками постепенно происходит дифференциация – выделяется особый разряд людей, чьей основной задачей становится преподавание ушу. Назывались они либо просто учителя кулачного боя (цюаньши), либо «старейшины в преподавании боевого искусства» (уцзяотоу). Они разрабатывают не только приемы кулачного боя, но и принципы

работы с оружием, причем большинство таких методов не изобретается самими монахами, а приходит от народных учителей-мирян.

Первым оружием монахов становится их неразлучный спутник – монашеский посох, изготавливаемый обычно из твердого и тяжелого дерева. Как гласят шаолиньские архивы, первоначально все приемы были объединены в один комплекс, называемый «18 приемов архатов», включающий в себя несколько захватов, 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.

Согласно устным преданиям, в 520 году в Китай из Индии приходит 28-й патриарх буддизма Бодхидхарма, на китайский его имя транскрибировалось как Дамо. Он был сыном богатого индийского принца, однако решил оставить светскую жизнь и посвятить себя буддийскому учению. После долгих странствий по Китаю судьба приводит его в небольшой монастырь Шаолинь в горах Суншань. Дамо проповедовал, что целью буддизма является «прозреть сердце Будды», то есть реализовать Будду внутри себя. Стать Буддой можно было «здесь и сейчас» в акте непосредственного и интуитивного восприятия истины, свободно и полно входящей в незамутненный разум человека.



Почувствовав, что не находит понимания среди монахов монастыря, Дамо удалился в пещеру, расположенную неподалеку, где, обратившись лицом к стене, провел в позе сидячей медитации (цзочань) почти девять лет. Патриарх погрузился в состояние глубокого самосозерцания и лишь однажды, как рассказывают легенды, он заснул. Проснувшись, Дамо, в гневе на самого себя, вырвал собственные ресницы и бросил их на землю, и из них выросли кусты ароматного чая, который пьют буддисты в периоды долгой медитации, взбадривая сознание.

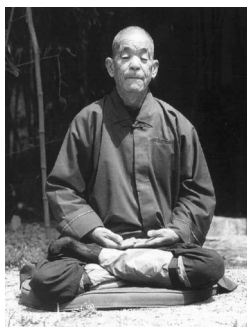
Именно отсюда берет свой смысл чайная церемония, пришедшая в XII веке из Китая в Японию вместе с чаньскими монахами. Через девять лет «созерцания стены» монахи прониклись уважением к силе духа Дамо и того учения, которое он проповедовал. От патриарха веяло такой глубокой духовностью, такой сокровенной тайной бытия, что послушники приняли учение сурового наставника как единственно верное.



После того, как Дамо просидел девять лет в созерцании, он не смог подняться из-за того, что его ноги потеряли двигательную способность. Но патриарх, используя особый комплекс упражнений, восстановил активность своих ног и предписал монахам сочетать практику молчаливого созерцания с физическими упражнениями. Эти упражнения якобы представляли собой комплексы кулачного боя, владения монашеским посохом и дыхательно-медитативные методики.

Так ушу вошло в комплекс морально-нравственной и духовной подготовки монахов. Дамо конкретизировал то духовное учение, которым должны были обладать его последователи. Оно выражалось практическим требованием: «Два проникновения и четыре действия». «Два проникновения» – это два способа достижения просветления. Первый – достижение просветления путем внутреннего духовного развития и созерцания («духовное проникновение»), второй – путем совершения практических действий, то есть добрых

дел («проникновение посредством действия»). Таким образом постулировалась неразрывная связь внешнего и внутреннего, физического и психического, видимого явления и его метафизического символа.



«Духовное проникновение» стало фундаментом, на котором в течение многих веков возводилось здание шаолиньской школы ушу. Методики «духовного проникновения» позволяли обрести «истинное состояние» сознания, недоступное обычным людям, выйти на качественно другой уровень переживания мира и достичь таким образом высшего знания.

«Проникновение посредством действия» предусматривало четыре вида поступков – «четыре действия». Они включали воздаяние за зло, отсутствие мирских стремлений, служение Дхарме (буддийскому учению), следование судьбе. Принцип «воздаяния за зло» подсказал монахам тот путь, по которому шло слияние боевых искусств и некоторых постулатов чань-буддизма.

Во второй четверти VII века опытный воин Ван Шигунь поднял мятеж против императора Танской династии Ли Ши-миня. Ли Шиминю пришлось спасаться бегством. Скрываясь недалеко от Лояна, император обратился к монахам Шаолиньского монастыря за помощью.

И вот тринадцать вооруженных монахов решили защитить императора. Отряд возглавил один из лучших инструкторов Шаолиня Таньцзун, который обладал редким умением боя с палкой на коне. Передовой отряд Ван Шигуня, преследовавший Ли Шеминя, подошел к Шаолиньскому монастырю, и нападающие даже попытались поджечь обитель. Но тринадцать бойцов приняли тяжелый бой, нарушив буддийский запрет «непричинения вреда живому». Нападающие были разбиты, но самому 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 бой, охрана мятежника применяла мечи, копья, цепи; монахи же, благодаря великолепной подготовке, действуя лишь тяжелыми посохами, сумели не только разогнать охрану, но и схватить самого Ван Шигуня. Ли Шиминь вновь зашел на трон. Эти события стали, вероятно, поворотным событием в истории Шаолиньского монастыря, позволив ему превратиться в одну из самых богатых и знаменитых буддийских обителей.

Император не забыл услуги, оказанной ему шаолиньскими усэнами. Монастырю было пожаловано около 40 циней (250 га) земли, монахам было разрешено пить вино и есть мясо, хотя последним они не злоупотребляли, придерживаясь традиционных предписаний. В связи с разрешением монахам пить вино в народе даже возникла легенда, что именно шаолиньские бойцы создали стиль цзуйцюань («Пьяный кулак»). Шаолиньскому монастырю было позволено содержать особые монашеские войска (сэн-бин) в 500 человек, что было ярким символом того, что императорская власть вполне доверяет монахам.



Знаменитому Таньцзуну, руководителю монашеского отряда, высочайшим указом было даровано звание «дацзянцзюань» («великий полководец») и, таким образом, он стал первым Шаолиньским усэном, получившим официальное государственное звание. Не были забыты почетными званиями и остальные двенадцать бойцов. Именно после этих щедрых пожалований монастырь получил громкое звание «первый монастырь в Поднебесной по боевым искусствам».

Летописи с уважением отмечали, что «равных бойцов нет во всей Поднебесной». Теперь монахи занимались не только кулачным искусством и боем с палкой, но значительно разнообразили свой боевой арсенал, тренируясь вести бой 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. Высокая официальная оценка монастыря привлекла немало новичков, и в Шаолиньсы к VII веку уже находилось около двух тысяч послушников. Постепенно сформировались и основные дисциплины, которым обучали шаолиньских монахов, причем этот набор предметов оставался неизменным до начала нашего века.

Курс обучения 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 в себя практику боевых искусств, методы поддержания физического здоровья. Третий раздел – медицинские знания (и) – включал в себя основы массажа, использование и составление лечебных бальзамов, отваров, мазей, применение ядов, минералов, внутренностей животных. Нередко во время тренировок монахи получали серьезные травмы. Для их врачевания было разработано более трех тысяч рецептов, использующихся 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 того времени суток, когда оно было получено. 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».



Фухэ

Шаолиньское ушу формировалось столетиями, благодаря целой плеяде выдающихся монахов-бойцов, навечно вписанных в историю Шаолиньского монастыря. Первым монахом-бойцом Шаолиньского монастыря китайская традиция называет Сэнтяо (480-560), подготовка которого была столь отменной, что он мог нанести удар ногой в прыжке выше собственного роста без всякого разбега. Монах-боец Фуху (898-670) «своим дыханием валил противника с ног, мог находиться в спокойном созерцании по десятку дней, а двигаясь, сбивал опоры у дома», согласно шаолиньских хроник.



Хунвэнь

Настоящей легендой Шаолиня был Цзюэюань. Он ушел из родных мест, из области Яньчжоу, лишь с одной целью – постичь тайны боевых искусств шаолиньских монахов. В течение нескольких лет он тренировался у лучшего инструктора монастыря по ушу – могучего, грозного, но удивительно мудрого и спокойного Хунвэня. Хунвэнь был на столько совершенен в своем развитии, что преподавал сразу четыре монастырские дисциплины: буддийское учение, медицинские знания, боевые искусства и гражданские науки. Отличался он невероятной силой, редкой даже для тренированных бойцов.

Хунвэнь становился, широко расставив ноги, немного присев, клал себе на голову каменную плиту весом под 50 кг, а на каждое колено ставил еще по человеку и стоял таким образом, пока не сгорит огромная курительная свеча в рост человека. Хроника уважительно отмечала, что при этом «изо рта тяжелого дыхания не вырывалось, лицо не меняло свой цвет, а стоял он незыблемо, словно гора Тайшань». Вот к такому удивительному человеку и попадает молодой Цзюэюань. Он изучает комплекс «18 рук архатов», постигает основы буддийской медитации. Но чего-то не хватает ему в этом обучении, он чувствовал, что наставники чего-то недоговаривают, то ли действительно чего-то не знают. А может здесь сыграла свою роль своеобразная реклама Шаолиня как самого известного центра боевых искусств, в котором монахи обладают поистине мистическим искусством, в то время как реальность оказалась более серой? Так или иначе, Цзюэюань решает восстановить древнюю славу Шаолиньсы и разыскать некогда утраченные знания о высших секретах ушу. Он считает, что где-то в Китае, вероятнее всего в окрестных провинциях, еще должны жить бывшие монахи, владеющие истинными формами шаолиньского ушу. Влекомый постичь тайны ушу, Цзюэюань, получив благословение Хунвэня, отправился в путь.



Цзюэюань

Он посетил немало мест, встречался со многими бойцами, но оказалось, что ни один из них не способен показать что-либо достойное шаолиньской традиции. Цзюэюань уже был близок к отчаянию, но тут случай помог ему. Как-то дорога привела его в город Ланьгшоу, где он повстречал некоего мастера Ли Соу – старца Ли.



Бай Юйфэн

По одной из легенд, Цзююань помог ему отбиться от бандитов, после чего им вдвоем пришлось несколько месяцев скрываться в бамбуковых зарослях недалеко от города. Узнав о целях путешествия Цзююаня, Ли Соу рассказал, что в Лояне, то есть совсем недалеко от Шаолиня, живет мастер Бай Юйфэн, который хотя и не является монахом, но сохраняет тайные шаолиньские традиции. Цзююань решает немедленно отправиться в Лоян, а Ли Соу, взяв с собой сына, присоединяется к нему. В Лояне они нашли Бай Юйфэна и уже вчетвером подошли к воротам Шаолиньского монастыря.

Начались изнурительные тренировки под руководством Бай Юйфэна и Ли Соу. Нередко по телу Цзююаня вместе с потом струилась кровь из ссадин и ран, нелегко давалось «жесткое искусство» (ингун) – методы приема ударов на корпус, нанесение ударов по жестким поверхностям – камням, деревьям, гальке. Но Цзююань умел терпеть, он тренировался, забывая о еде и сне, и в конце концов настойчивость и требовательность к себе стали давать свои плоды.

Через несколько лет Цзююань мог без труда увернуться от летящего в него копья, кулаком разбивал каменные плиты, ударом пальца проделывал углубление в камне, дробил гальку в порошок у себя на ладони, великолепно владел всеми шаолиньскими видами оружия, а комплексы с мечом и копьем, которые выполнял Цзююань, его собратья в восхищении называли «чудесно-одухотворенными». От Бай Юйфэна он к тому же перенял искусство боя пяти животных, которое до этого времени не входило в шаолиньской арсенал. Долгими годами по крупицам Цзююань воссоздавал шаолиньское искусство. Он привносил в свою систему все то, что казалось ему рациональным и разумным, к тому же монах решил не ограничиваться лишь поисками исключительно шаолиньских истоков ушу и довольно либерально принимал всякие новшества. На основе самого раннего шаолиньского комплекса «18 приемов архатов» он разработал принципиально новый комплекс в 72 базовых приема. Затем, дополнив его при помощи своих учителей, он создал систему, в которую вошли 173 приема, ставшие классикой шаолиньского ушу. Система Цзююаня выглядела следующим образом. 18 классических приемов были расширены до 18-ти базовых связок, или дорожек (лу), имевших заверченный вид короткого комплекса. Каждая дорожка состояла из 18 приемов, и, таким образом, получалось 324 приема – практическое удвоение 173 приемов, если отбросить повторяющиеся движения. Каждая из 18-ти дорожек имела свой ключевой прием. Во времена Цзююаня классические приемы выглядели следующим образом:



Дэнхуэй

1. «Ребенок поклоняется Будде» – удар кулаком снизу вверх в подбородок соперника одной рукой с одновременным блоком ладонью другой руки на уровне груди из стойки суйбу.

2. «Отец, молитвенно сложивший руки» – удар обеими ладонями снизу вверх на уровне груди из стойки мабу.

3. «Архат, срывающий цветок» – удар ладонью в пах с последующим захватом.

4. «Обезьяна срывает персик» – из стойки на одной ноге, немного наклонив корпус вперед, захват обеими руками головы соперника.

5. «Священный небожитель прокладывает дорогу» – из стойки гунбу нанести удар «лапой тигра» снизу вверх в пах противнику с одновременным блоком от удара в живот предплечьем другой руки.



6. «Архат подметает снег» – низкий удар ногой.

7. «Ветер, разогнавший облака» – последовательные удары ладоней в горизонтальной плоскости.

8. «С ночными вилами переправляться через реку» – одновременный удар рукой и ногой.

9. «Белая обезьяна умывается» – хлещущие удары «лапой обезьяны» по лицу противника или захваты рук нападающего на уровне лица.

10. «Старая мышь прогрызает нору» – удар противнику в пах из позиции динбу.

11. «Белый журавль расправляет крылья» – из стойки на одной ноге толчок ладонями в разные стороны.

12. «Желтая мышь грызет добычу» – последовательные круговые удары в голову противника.

13. «Голодный тигр бросается на добычу» – из стойки юйхуаньбу боец, поднимая вверх обе ладони, блокирует удар соперника в голову, затем наносит ему удары «лапами тигра» с двух сторон в ребра или лицо.

14. «Сокол, вращаясь, взлетает в гору» – подпрыгнув и развернувшись в воздухе на 180 градусов, боец наносит неожиданный удар в спину соперника.

15. «Золотой петух клюет пищу» – скручиваясь в поясице и перекрещивая обе ноги, боец подхватывает одной рукой снизу ногу противника и одновременно другой рукой наносит удар противнику в пах.

16. «Стрекоза касается поверхности воды» – резкий уход в низкую стойку от удара в голову, а затем прыжок вверх с ударом противника рукой в голову.

17. «Полет двух мотыльков» – подпрыгнуть вверх и во время вращения всем корпусом нанести последовательные удары противнику сначала ногами, а затем руками.

18. «Старый монах сметает пыль» – одна из разновидностей «подметающей» подсечки.

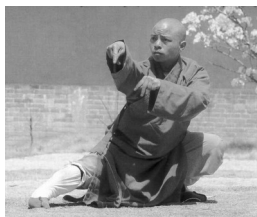


Эти приемы значительно отличались от того первоначального комплекса, который приписывался Бодхидхарме. Арсенал шаолиньского искусства значительно расширился. Многие приемы уже представляли значительную сложность для освоения, так как требовали

хорошей гибкости, координации движений, большой резкости, динамичного и «взрывного» выброса силы во время удара. Это, в частности, касается и приемов, предназначенных для ведения поединка против двух противников, ударов с падением, ударов, наносимых из высоких прыжков. Уже при жизни Цзюэ-юань был канонизирован шаолиньским братством, и его называли не иначе как «высокомудрый» или «высокопросветленный» Цзюэюань. Некоторые приемы, которые ввел Цзюэ-юань, и сегодня используются шаолиньскими монахами. В частности, парный комплекс «72 приема Цзюэюаня» – одно из наиболее полных собраний шаолиньской техники реального боя, где к тому же каждый прием сопровождается коротким стихом с объяснением способов и вариантов применения, методов дыхания и восхвалением эффективности приема. Обращает на себя большое количество ударов ногами, которые зачастую наносятся по два-три в одной связке, например, чередование ударов ногой в колено и в шею противнику. В комплекс даже вошли броски с упором стопы в живот («Толкать ногой небо»), броски через бедро с захватом шеи («Взвалить камень на спину»), освоение от захватов рук, корпуса, головы, ног.

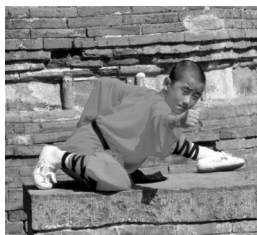


Если Цзюэюань компилировал и упорядочивал технику, то Бай Юйфэн считался настоящим кладом многих давно утраченных методов тренировки и приемов. В пору встречи с Цзюэюанем он был уже не молод, ему перевалило за 50 лет. Родился мастер Бай в богатой семье, хотя к аристократии никогда не принадлежал. Всю свою молодость он провел в родном городе Тайюань – столице провинции Шаньси. Дела сложились так, что Бай Юйфэн после того, как его дом был сожжен, вынужден был отправиться в скитания по Китаю, пока судьба не занесла его в город Лоян. Был Бай Юйфэн, по описанию, невысок ростом, но очень широк в плечах, крепко сложен. Во время своих странствий ему удалось потренироваться у многих народных мастеров, поэтому знания Бай Юйфэна оказались весьма разнообразными – начиная от методов «вскармливания ци» и жесткого цигун до «тайных техник» боя с мечом и подражания животным.



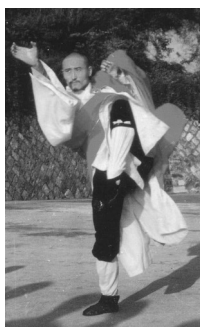
Придя под сень стен Шаолиньсы, Бай Юйфэн первоначально не собирался оставаться там на долго, но, видя скольким людям нужно его искусство, он решает принять монашеский сан. Бай Юйфэн принимает монашеское имя Цююэ (Осенний Месяц), имея в виду свой преклонный возраст. Более десяти лет пробыл он в монастыре, обучил не только Цзюэюаня, но и многих других монахов, более того – жителей окружающих уездов. Прежде всего, Бай Юйфэн дополнил шаолиньскую школу большим разделом, названным «13 шаолиньских захватов» и включавшим болезненные захваты, заломы, надавливания на точки. Так как сам Бай Юйфэн специализировался на технике подражания повадкам животных, то все захваты реализовывались через движения, подражающие животным, – «Летающий дракон», «Извива-

ющаяся змея», «Взлетающая ласточка», «Укус аиста», «Легкий заяц», «Удар пяткой петуха». Всего получалось 13 базовых форм – «тринадцать захватов».



Но захватами животных Бай Юйфэн решил не ограничиваться и постепенно на основе тех знаний, которые он почерпнул во время своих странствий и наблюдений, разработал систему «Бой пяти животных». Через несколько лет он составляет один из самых обширных трактатов шаолиньского канона – «Утонченные требования к пяти системам» («У цюань цзиньяо»), где описывает систему боя на основе повадок пяти животных – тигра, леопарда, дракона, змеи и журавля. Сама по себе такая имитация представителей животного мира не была новостью в то время, когда уже по всей стране на народных праздниках демонстрировались танец обезьяны, «бой двух собак», «бой тигра с драконом», однако все они представляли своего рода забаву, ритуально-игровое зрелище. Наличие в них некоторых боевых элементов – захватов, ударов – еще не могло превратить все эти танцы и игры в систему боевого и морального воспитания, а ритуальный аспект значительно превалировал над прикладным. Бай Юйфэн находит эффективный способ выхода из этой ситуации: он решает пожертвовать похожестью на животных, отказавшись от прямой имитации повадок, в пользу боевого аспекта. Более того, сторонний наблюдатель никогда бы не понял, относится тот или иной комплекс к стилю тигра или дракона, столь далеко отошли все приемы от своих природных оригиналов. По сути, животные превратились в символы, навеянные ритуализацией китайской архаики, деформацией ранних танцев. Сохранился лишь определенный характер движений, например, «яростный» прыжок, как у тигра, или гибкость, как у змеи. Отход от прямой подражательности открыл, к тому же, возможность превращения названий животных в некие глобальные символы, в которых соплагались такие факторы, как характер движений, тип ударов, тип концентрации на определенных точках организма, траектория циркуляции ци, метод дыхания.

Так, стиль дракона воспитывает дух, или духовное поле человека (шэнь). Стиль тигра укрепляет кости, опорно-двигательный аппарат человека. Он включает много мощных прыжков и ударов «лапой тигра», подходит для людей физически крепких.



Стиль леопарда особый упор делал на развитие физической силы. Леопард наносит удары размашистыми, «рвущими» движениями «когтей» или предплечий, будто разъяренное животное бьет хвостом. Такой удар предплечьем валит человека с ног, куда бы он ни попал.

Четвертый стиль – стиль змеи – по своему техническому рисунку был полностью противоположен стилю леопарда. Им занимались монахи, обладавшие повышенной гиб-

костью тела и подвижностью суставов. Этот стиль требовал великолепной работы корпусом – наклонов, вращений, волнообразных движений поясницей, а также постановки специального дыхания, выполняемого с небольшим шипением. Большинство ударов наносилось двумя или одним пальцем по болевым точкам, в глаза, горло, пах. Это требовало немалой подготовительной работы по укреплению пальцев, не случайно монахи, занимавшиеся этим направлением, располагали самым большим арсеналом лечебных бальзамов и микстур для втирания в пальцы.



Стиль змеи из шаолиньского раздела пяти животных считался самым сложным, так как противопоставлял мягкость и гибкие уходы жесткой силе и прямому нападению. Считалось, что стиль змеи тренирует ци, или дыхание. Бай Юйфэн говорил: «Подъемы и опускания, вдох и выдох ци в основном предназначены для омовения и успокоения мягкой пищи... Лишь столкнешься с соперником, как твое ци тот час сгущается, и можно одержать победу даже над самым отчаянным смельчаком. Имеющий опыт поймет это сам. От упражнения ци появляется гибкость тела, руки находятся в движении, поясница извивается, а два пальца, как жало, совершают надавливания, опускаются и поднимаются, как раздвоенный язык змеи».

Пятый стиль – стиль журавля – считался самым комплексным. Он упражнял основу человеческого организма – семя – цзин и требовал установления взаимокоординации между различными частями тела уже не столько на физическом, сколько на энергетическом уровне. «Семя журавля произрастает из ступней, но дух его проистекает из спокойного состояния сознания. Поэтому, упражняясь в этом стиле, необходимо очистить семя и сделать свой дух подобным стали». Это значило, что в стиле журавля следовало соплагать два типа тренировки – развитие внутренних энергетических связей и тренировку сознания, приведения его в предельно спокойное, незамутненное состояние.



Под влиянием системы «Бой пяти животных» позже возникло немало известных шаолиньских комплексов, связанных с пятью священными животными, например, «Кулак пяти форм» (цзинцюань), «Кулак пяти форм и восьми способов» (цзинбафацюань). Последний комплекс стал базовым таолу, входивший в обязательную программу шаолиньских монахов, так как в нем удачно сочетались восемь направлений тренировки: «внутренняя», энергетическая работа, концентрация внимания, внешняя работа, приемы руками, приемы ногами, захваты и броски, движения корпусом, передвижения, а также искусство крика с использованием выброса ци.



Шаолиньская школа стала постепенно отходить от использования грубой, прямолинейной силы, вводя в свой арсенал много мягких уходов, отводящих движений, обходов противника. Поговорка, возникшая в монастыре при Бай Юйфэне так объясняла требования мягкости в поединке: «Сильный не одолеет знатока кулачного боя, знаток кулачного боя не одолеет того, кто знает специальные методы тренировки; тот, кто знает специальные методы тренировки, не совладеет с тем, кто знает полную методику школы. Но даже тот, кто знает полную методику школы, не одолеет того, кто посвящен в Искусство». Кулачное искусство постепенно переходит из области физического воспитания монахов в ранг искусства, зарождающегося как внутреннее понимание метафизических глубин мира. При этом даже сами методы тренировки – несопоставимы с предельной эзотеричностью и сакральностью, которые приписываются истинному боевому искусству. Это становится качественно новым этапом осмысления занятий ушу.

Трое бойцов – Цзюэюань, Бай Юйфэн и Ли Соу – дали монахам обновленную, стройную систему ушу, значительно углубив ее понимание как пути проникновения в самые сокровенные пространства внутреннего мира человека. И, таким образом, конец эпохи Сунн ознаменовался небывалым взлетом шаолиньского ушу. На основе этой системы выпестовалось немало замечательных усэнов, ставших известными своими подвигами по всему Китаю. Среди них был и сын Ли Соу, принявший монашеское имя Дэнхуэй (Светильник Мудрости). Современникам он запомнился благодаря своему искусству метания особого оружия – бяо, которое представляло собой наконечник стрелы. Его носили либо в кармане, либо за отворотом монашеской одежды, принадлежал бяо к тайному, или «темному» оружию – (аньци). Дэнхуэй упражнялся во владении бяо на протяжении более десяти лет, после чего, как рассказывают, «попадал из ста бросков в цель сто раз», за что и получил прозвище Чудесный Бяо.



Фуюй

Другой известный боец той эпохи Цзуньинь, попадал выстрелом из лука в глаз сопернику более чем со ста шагов. Стали заниматься в Шаолине и специальными разделами «внутреннего искусства» (нэйгун), предназначенными для управления ци и успокоения сознания в приложении к ушу. Эти методы в стенах монастыря никогда не существовали как самостоятельный раздел, но постепенно вышли из недр буддийской медитации. Истории рассказывают, что именно Бай Юйфэн начал использовать буддийские методы психотренинга в тренировках ушу. Так формировалась истинная шаолиньская школа.



С приходом в Китай в XIII веке монголов Шаолиньский монастырь был разрушен, сгорели многие постройки, количество монахов упало с полутора тысяч до сотни с небольшим. Казалось, начинается затяжной упадок некогда славно боевой обители. Но в этот момент во главе Шаолиньсы становится настоятель Фууй, явившийся одной из самых замечательных фигур в судьбе не только монастыря, но и вообще китайского буддизма.

Уже в десять лет юноша из провинции Шаньси, фамилия которого была Чшан, проявлял замечательные способности, вызывая удивление окружающих, например, он мог запоминать огромные тексты, лишь раз взглянув на них. Это было тем поразительнее, что многие древние конфуцианские и буддийские каноны представляют собой сложные дидактические и доктринальные трактаты с разветвленной структурой, и на их заучивание у большинства последователей уходили многие месяцы, а то и годы кропотливой работы. Но юноша не только запоминал их, но мог еще доступно и точно объяснить их скрытый смысл! Окружающие уважительно прозвали его «мудрым ребенком» (шэньэрцзы). С такими знаниями юноше прочили видную чиновническую карьеру, но неожиданно для всех он решает удалиться от мира, принимает монашеское имя Фучой и несколько лет учится у известных буддийских наставников. Но не только «Путь Будды» интересовал его, помимо этого он с детства занимался ушу у бродячих усэнов и, благодаря своим необыкновенным способностям, овладел несколькими комплексами, которые по традиции относились к Шаолиньскому монастырю.



Слава о Фуюе – знатоке буддийских канонов, мудреце и носителе тайн Знания – достигла императорского двора. Фуюя назначают высочайшим указом настоятелем Шаолиньсы. Первым делом новый настоятель собирает разбежавшихся монахов и вновь отстраивает сгоревшие постройки. Фуюй вводит регулярные настоятельские буддийские проповеди, на которые стали собираться не только послушники Шаолиня, но приходили монахи из соседних монастырей послушать мудрое слово удивительного наставника. Монастырь и его окрестности вновь стали напоминать монастырский городок. В 1312 году Фуюй был назначен императорским советником по делам просвещения и культуры, а затем – губернатором княжества Цзин. Столь титулованного настоятеля Шаолиньский монастырь еще не знал. Монастырь развивался такими темпами, что уже не мог вместить всех желающих. Поэтому по решению Фуюя были образованы своеобразные «филиалы» Шаолиньсы в Хэлине, Чанъани, Яньму, Тайюани и Лояне. Из суньшаньского Шаолиньсы туда приезжали наставники с проповедями, в том числе и инструкторы ушу.



Искусство «Шаолиньского кулака» распространялось вместе с ростом монастырей. Фуюй прославился как один из крупнейших реформаторов шаолиньского стиля. Его первой задачей стала адаптация стиля для всех возрастов и категорий монахов, находившихся в монастыре, среди которых были и глубокие старцы, и еще почти дети. До этого времени сложность Шаолиньцюань была такова, что им могли заниматься лишь физически крепкие люди, а «внутреннее искусство» было настолько сложным, что требовало не одного десятка лет тренировок. И тогда Фуюй, призвав на помощь лучших наставников монастыря, создает два новых комплекса, позже переросших в новые стили.

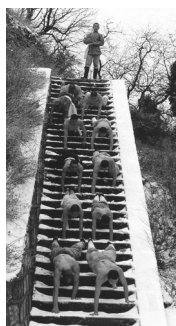
Первый носил название жуаньцюань («Кулак мягкости»), второй – чаншоуцюань («Кулак долголетия»). Оба стиля были созданы на основе традиционного шаолиньского стиля хунцюань («Красный кулак») и шаолиньского Тайцзицюань («Кулак Великого предела»). Об этих стилях следует рассказать особо. Долгое время именно они составляли костяк тренировок монахов, причем хунцюань в основном охватывал боевые методы ушу, а шаолиньский тайцзицюань делал основной упор на регулирование сознания и психического здоровья монахов. До сих пор тренировки по стилю шаолиньцюань начинаются с занятий хунцюань, что объясняется удивительной продуманностью и поэтапностью шаолиньской тренировки, ведущей занимающегося от простейших навыков передвижений и ударов к сложной энергетической работе и регулированию сознания. Весь стиль хунцюань разделен на два подстиля – «Малый красный кулак» и «Большой красный кулак», а последний, в свою очередь, – на четыре комплекса, каждый из которых представляет собой новый этап в освоении стиля. Именно в комплексе «Малый красный кулак» были собраны восемнадцать канонических форм Шаолиня – «18 рук архатов», правда, в значительно модернизированном виде, и они стали во времена Фуюя именоваться «18 материнских форм».



Малый комплекс сравнительно прост и базируется на ударах ладонями, а также «пронзающих» ударах в пах и горло. Если малый комплекс в равной степени сочетал в себе мягкие и жесткие движения, то «Большой красный кулак» делал основной упор на выборе жесткого стиля, причем эта жесткость («яростность») возрастает от комплекса к комплексу. Он включал в себя многочисленные прыжки, подсечки, стремительные изменения уровня атаки, развороты, заломы, удары в болевые точки. Причем последние таолу «Большого красного

кулака» были столь сложны, что далеко не каждый монах мог их освоить. Таким образом, хунцюань был основой основ во времена Фуюя.

Другой комплекс – шаолинский тайцзицюань – представляет собой настоящую загадку для историков ушу. Откуда мог в монастыре появиться этот стиль в то время как его создание относят лишь к XVII веку? По одной из версий, создание шаолинского тайцзицюаня приписывается все тому же Фуюю, который ввел его в обязательную практику монахов для достижения у них чистоты сознания и обретения ими «истинности в мыслях». Комплекс был невелик – всего шестнадцать движений. Но среди них мы встречаем шесть базовых форм, или приемов, которые затем вошли в знаменитый стиль тайцзицюань, сформировавшийся в деревне Чэньцзячюу.



Думается, такое совпадение объясняется тем, что ряд канонических приемов ушу был столь эффективен, что перенимался многими мастерами, а сами стили, куда входили эти приемы, могли не иметь ничего общего между собой. Шаолинский тайцзицюань выполнялся монахами в виде плавной последовательности движений, однако, в отличие от современного тайцзицюаня, все они носили боевой характер. Именно Фуюй одним из первых стал сочетать в боевой практике стремительные боевые приемы и плавные движения для регулирования дыхания и очищения сознания. Для «Кулака долголетия», созданного на базе хунцюаня и шаолинского тайцзицюаня, Фуюй предложил четыре базовых принципа. Первый гласил: «В качестве основного фактора использую свое внимание, а силу – в качестве вспомогательного». Это означало отказ от использования грубой жесткой силы, которую можно было встретить в хунцюань, где каждый удар наносился с максимальным напряжением. Именно сознание, его духовное напряжение должны стимулировать выброс внутреннего усилия – цзин, позволяющего отказаться от использования обычного мускульного усилия. При этом, будучи реалистом, Фуюй не советовал вообще отвергать физическую силу, как это стало встречаться позже.

Настоятель Шаолина ориентировался на обычных монахов, стремясь использовать для нужд кулачного искусства их духовный опыт и умение максимально сосредотачиваться. Принцип Фуюя был прост и эффективен: надо использовать физическую силу лишь на три десятых, а на семь десятых использовать силу волевого импульса, как бы сознательно «переживая» удар, нанося его изнутри собственного сознания. Поэтому, не теряя своей мощи, стиль стал использовать мягкие и плавные уходы и ряд принципов из внутренних медитативных практик монахов.



Второй принцип Фуюя: «Сначала выполняй прием медленно, затем быстро, сначала расслабленно, затем напряженно». Оба комплекса – «Кулак мягкости» и «Кулак долголетия» были построены в виде завершенного цикла тренировки. Сначала тело разминали медленными, плавными движениями, выполняемыми абсолютно расслабленно. Затем выполнение приемов ускорялось, становилось более напряженным, вместе с волевым импульсом начинала использоваться и физическая сила.

Третий принцип Фуюя требовал преимущественного использования простых передвижений и работы руками, что в общем-то отражало тенденцию развития шаолиньцюань, направленную на простые, прямолинейные движения и отказ от показных и малоэффективных приемов. Вместе с этим неприязнительность построения комплексов позволяла овладеть ими как пожилым монахам, так и тем, кто с трудом запоминал последовательность движений.



Последний, четвертый, принцип требовал всесторонней тренировки тела. Вновь и вновь шаолиньские патриархи повторяли постулат о единстве духовного и физического развития – «тела и сердца». Поэтому Фуюй стал обращать особое внимание на присутствие в тренировке монахов особых вспомогательных методик, называемых «гун», с одной стороны, направленных на специальную тренировку различных частей тела (укрепление пальцев, локтей, коленей, постановку «пробивающего удара»), а с другой стороны, развивающих психические силы человека. Гениальная и одновременно чрезвычайно простая идея Фуюя – сочетать в одном комплексе боевую тренировку и медитативно-духовную практику, медленные и быстрые движения, работу сознания и физические усилия – быстро прижилась и оказала решающее влияние на все последующее развитие шаолиньцюань, а два комплекса – «Кулак мягкости» и «Кулак долголетия» – были названы «величайшей боевой драгоценностью монастыря, которую нельзя передавать вовне».

Реформы Фуюя в области обучения монахов отнюдь не ограничивались комплексами и новыми способами тренировки. Была еще одна мысль, которая волновала посвященного наставника. Она заключалась в том, что при жизни Фуюя монастырь стремительно разрастался, а количество послушников достигало двух тысяч. Все они обучались в той или иной мере боевым искусствам, причем многие – не без тайной надежды, что по выходе из монастыря, став шаолиньскими бойцами, они будут внушать еще большее уважение и благоговейный трепет мирянам.

Ряд монахов нередко желал покинуть монастырь, что в чаньских обителях не возбранялось. Даже те, кто провел под руководством опытных шаолиньских наставников несколько лет, не могли надеяться на передачу истинной шаолиньской традиции боевых искусств. Пол-

ный курс требовал около двадцати лет обучения, которое обычно начиналось с детства. Фуюй, считая, что слишком много монахов, возвращаясь в «мир», рассказывают о себе как об истинных «шаолиньских героях», не стесняясь приукрасить свои подвиги, собрал монахов высшего посвящения на совет. Как преодолеть эти искажения, как восстановить элитарность шаолиньского усэна? И вот, после долгих обсуждений, было решено ввести специальный экзамен. Вопреки многим легендам, этим экзаменом стал отнюдь не пугающий уже одним своим названием «коридор смерти», якобы оборудованный в подземелье монастыря, с бронзовыми бойцами-манекенами, но особый комплекс, представляющий собой квинтэссенцию шаолиньской техники. Этот комплекс, весьма большой и чрезвычайно сложный, был предназначен для отработки поединка в самых различных условиях – начиная от узкого пространства типа монашеской кельи вплоть до открытого поля.

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.