






ШИ ХЕН И

# ПУТЬ ШАОЛИНЯ

Как древние знания помогают нам  
обрести внутреннюю силу

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 796.855  
ББК 75.715  
Ш55

Shaolin Spirit by Shi Heng Yi  
Copyright © 2023 by O. W. Barth Verlag. An imprint  
of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich

Научный редактор *Наталья Рыбальченко*

### **Ши Хен И.**

Ш55 Путь Шаолиня. Как древние знания помогают нам обрести внутреннюю силу / Ши Хен И ; [перевод с немецкого О. А. Стеценко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. — (Воин внутри меня. Избавься от сомнений, победи страхи и закали характер).

ISBN 978-5-04-206880-5

Традиция Шаолиня зародилась более полутора тысяч лет назад в храме Шаолинь у подножия горы. Первоначальной целью храма было и остается сохранение знаний предков для будущих поколений. Вдохновленный своим опытом, Ши Хен И делится с нами учениями, которые помогут изменить нашу жизнь к лучшему.

УДК 796.855  
ББК 75.715

ISBN 978-5-04-206880-5

© Стеценко О. А., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Моим родителям и предкам,  
благодаря которым  
моя жизнь стала возможной.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	11
Благодарности .....	16

## Глава 1

Знакомство с духом Шаолинь .....	20
Только «сейчас» имеет значение .....	22
На пути Шаолинь .....	25
Выбирайте правильные семена .....	29

## Глава 2

История боевых искусств Шаолиня .....	38
Контроль над разумом и телом .....	38
Монастырь Шаолинь в Суншань .....	42
Храм Шаолинь в Европе .....	45

## Глава 3

Буддизм и традиция Шаолинь .....	52
Буддийская жизнь в храме Шаолинь .....	53
Учение о Четырех Благородных Истинах .....	54
Восьмеричный путь в жизни .....	57

Чань-буддизм .....	66
Чань у — медитация и боевые искусства .....	70

#### **Глава 4**

Мой путь .....	78
Детство и юность .....	78
Начало моего обучения Шаолинь .....	83
Опыт открытий .....	89
Храм Шаолинь в Европе .....	95
Новое направление в жизни .....	99

#### **Глава 5**

Чжань чжуан — «стоящий, подобно дереву» .....	108
Создание прочного фундамента .....	109
Опыт и понимание практики чжань чжуан .....	113
Что делает чжань чжуан чжань чжуаном? .....	118

#### **Глава 6**

Образ мыслей .....	130
Осознание своего образа мыслей .....	131
Тренировка ума .....	134
Осознанное восприятие .....	138
Умение отпустить .....	140
Три состояния ума .....	142
Глубокое познание тела .....	146

## **Глава 7**

Ву Де — борьба и мораль .....	154
Формирование характера в шаолиньском кунг-фу .....	155
Ву Де и добродетели .....	159

## **Глава 8**

Две ошибки: не начать и не пройти путь до конца .....	178
Люби то, что делаешь .....	180
Правила и свобода .....	182
Найти собственный путь .....	186
Смелость расти .....	190
Метод восьмой: укрепление центра .....	201

## **Глава 9**

Пять препятствий .....	206
Путь к внутренней ясности .....	215
Знания и практика .....	218
Откройтесь и отпустите .....	222
Отпустить то, что вам больше не нужно. Визуализация .....	224
Как справляться с болью и внутренними границами .....	230
Без ограничений нет развития .....	238

## **Глава 10**

Приведите тело, разум и ци в гармонию .....	246
Развивайте осознание тела .....	246

## **Глава 11**

Познание собственной природы .....	264
Развитие внутренней чувствительности .....	269
Личные доказательства .....	272
Дух времени и природа .....	282
Вклад в дух времени .....	284
В гармонии с собственной природой .....	287

## **Глава 12**

Срединный путь .....	296
Внутренний маятник .....	297
Действовать, основываясь на связи .....	299
Нелинейный, противоречивый, но все же срединный путь .....	305

## **Глава 13**

Путь чая .....	320
Дополнительные ссылки и курсы .....	327



# ПРЕДИСЛОВИЕ



阿弥陀佛

**К**огда речь заходит о боевых искусствах Шаолинь<sup>1</sup>, вы, вероятно, представляете монахов со сверхспособностями, сражающихся друг с другом. Но на самом деле традиция Шаолинь объединяет в себе как внешние, так и внутренние практики, и вместе они создают особый жизненный путь, по которому, возможно, не всегда легко идти, но он может значительно вас обогатить и помочь познать себя.

Мир быстро меняется, и это заставляет людей пересматривать свою систему ценностей и искать ответы на вопросы, которые ставит перед ними реальность. Учение Шаолинь предлагает не только ответы на них, но и собственный взгляд на жизнь — в первую очередь для людей, чувствующих, что в современном мире уже сложно опираться на старые представления.

Традиция Шаолиня зародилась более тысячи пятисот лет назад в монастыре Шаолинь, расположенном у подножия горы Суншань, в центральном Китае. Испокон веков здесь сохраняли древние знания и передавали их последующим поколениям. Та же задача стоит перед храмом Шаолинь в Европе<sup>2</sup>. Не отказываясь от традиционных ценностей

---

<sup>1</sup> Буддийский монастырь в центральном Китае, где зародилось искусство рукопашного боя и владения оружием. — *Здесь и далее прим. пер.*

<sup>2</sup> Буддистский храм, расположенный в городе Оттерберг, Германия. — *Прим. ред.*

и принципов, здесь стремятся адаптировать древние учения для нашей повседневной жизни.

Шаолиньская традиция включает множество различных практик, но особое внимание уделяется боевым искусствам и медитации, что позволяет в равной степени задействовать тело и разум. Именно это сочетание способно привести к глубоким изменениям в нашем сознании и в нашей жизни. Физические упражнения, смысл которых заключается в различных положениях тела, несомненно, важны, но их суть намного глубже. Во время их выполнения приобретаются глубокие знания, которые постепенно наполняют и обогащают. Таким образом, мы не только узнаем больше о своем теле, но и замечаем присущие нам качества. Используя физическое тело, мы открываем путь к познанию ума, чувств и духа, заключенных в теле. В то же время на этом жизненном пути мы развиваем такие добродетели, как воля, дисциплина и настойчивость, которые формируют наш характер.

Утвердить в себе то состояние, которое в этой книге мы называем «духом Шаолинь», значит воссоединить тело и разум, заглянуть в глубь себя и понять, кто мы и какими возможностями обладаем. Это осознание совершенно не зависит от того, в каких условиях мы живем, — оно открыто для каждого из нас.

Мой жизненный путь связан с боевыми искусствами. Они не только сформировали меня во всех отношениях,

но и легли в основу моего обучения. И сегодня я обязан им всем, чего сумел добиться. Поэтому я очень хочу поделиться с вами этой практикой и надеюсь, что моя книга поможет вам выбрать собственный путь.

Кроме физических и умственных упражнений, традиция Шаолинь включает культивирование добродетелей. В этой книге вы найдете не только объяснение основных идей Шаолиньского пути, но и подборку практик, которые сможете включить в повседневную жизнь. К ним относится и самоанализ, призванный помочь приблизиться к истинным целям и к себе настоящему. Кроме того, вы познакомитесь с практикой *чжань чжуан* (ее еще называют «стояние в столбе»), которая выполняется вместе с упражнениями на осознанность. И, наконец, узнаете, как применять добродетели в обычной жизни — на благо себе и окружающим.

В конце каждой главы я опишу конкретный метод, практическая ценность которого была доказана вековой китайской традицией самосовершенствования. Эти двенадцать уникальных методов помогут вам осознать всю ценность шаолиньской традиции и все возможности, которые она открывает перед нами. Методы — это практические инструменты, с помощью которых мы работаем в храме, чтобы раскрыть и развить в себе способность к трансформации.

Эта книга даст вам достаточно знаний для того, чтобы познакомиться с путем Шаолинь, — а при желании, и чтобы встать на него. Практики и идеи, изложенные в книге, осно-

ваны на тех знаниях, которые я смог приобрести за более чем тридцать шесть лет изучения шаолиньской традиции. А если захотите узнать больше об отдельных практиках или углубиться в традицию Шаолинь, в конце книги вы найдете ссылки и QR-коды для отдельных упражнений, которые можете пробовать уже во время чтения, а затем практиковать самостоятельно.

Пусть эти знания укореняются в нашем обществе и процветают ради блага всех существ — сейчас и в будущем.