

ДАОСИЗМ И ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Общеизвестно, что в настоящее время в существующих многочисленных группах по рукопашному бою широко используется техника восточных единоборств. Однако в процессе обучения совершенно игнорируется изучение и переосмысление философских, морально-этических и других аспектов восточных единоборств, способствующих гармоничному развитию личности.

А ведь ушу ("воинское искусство") предполагает развитие не только физической силы, техники, но и формирование философского мировоззрения, духовную зрелость и чистоту.

Древнейшее искусство восточных единоборств - это наука жизни, которая совершенствовалась на протяжении тысячелетий, оставаясь уникальной сокровищницей знаний. Причина сохранения и развития ушу в наше время заключается в его духовности, в глубоких философских корнях.

В настоящее время в мире насчитывается более 400 стилей ушу, которые имеют много общего в своих истоках и целях, а различаются способами реализации.

В принципе все школы ушу связаны с каким-либо направлением в религиозной, философско-психологической и этической мысли древнего Китая. Фундамент некоторых стилей системы ушу (Шоу-дао, к примеру) составляют философские воззрения даосских мыслителей.

Так, одно из влиятельнейших направлений ушу - "уданское" - сформировалось в горах Удан-шань, возникнув в качестве активнотематического варианта даосской эзотерической практики ("нэйгун").

Существует два основных вида работы с энергией Ци-Вэй-гун и Нэй-гун (внешняя и внутренняя работа). Под внешней работой имеют в виду физические упражнения и закалку тела, а к внутренней относят дыхательно-медитативные упражнения.

Поэтому названное направление называют ещё "внутренним", в отличие от шаолиньского, которое традиционно считалось "внешним". Из "внутреннего" направления выделились такие крупные школы ушу, как "тайцзицюань" (Кулак Великого предела), "багуацюань" (Кулак Восьми Триграмм), "синьцзицюань" (Кулак Разума-Воли) [Ч. - С. 39].

Следует отметить, что только немногочисленные школы боевой подготовки могут подняться до уровня Пути. Этот уровень требует не только отточенной оригинальной техники, но и глубокого философского наполнения, превращения занятий боевым искусством в образ жизни, в достижение гармонии тела и духа. Именно наличие религиозно-философского компонента обеспечивает переход школ ушу с более низкого уровня на уровень Пути.

Каждая школа ушу представляет не только систему приёмов единоборства, но и комплекс многоцелевых систем, объединённых на основе

общих философских, психологических и этических принципов. Техническое мастерство при самообороне не должно доминировать. Система воспитания в ушу охватывает все аспекты человеческой деятельности, в том числе изучение философских трактатов, исторических романов.

При овладении приемами ушу тренирующийся должен прежде всего стремиться не к победе над противником, а одерживать постоянную победу над собой, над своими слабостями и пороками, своими страстями и эмоциями.

Эти положения полностью соответствуют учению даосизма, адепты которого социальным идеалом считали природную простоту и естественность, уход от всяческой суетности, страстей и желаний, столь отрицательно влияющих на натуру людей.

Вся теория ушу в конечном счёте отталкивается от известного графического образа инь-ян. Этот графический образ - тёмная и светлая доли круга - означает идею вечного движения и борьбы противоположных начал, мужского и женского. Теоретические построения ушу дают самые замысловатые толкования этого образа применительно к конкретным техническим арсеналам тех или иных школ.

Даосы утверждают, что человеку, желающему постигнуть "естественный закон", не следует делать ничего лишнего, а может и вообще ничего не делать. Прежде всего никакой суеты, никаких попыток идти против течения, бороться с сильнейшим, давая место негодованию и гневу. Побеждать следует Недеянием. Да, бороться необходимо, но лишь тщательно взвесив соотношение сил и выявив слабые места противника. Таков закон жизни и наука борьбы.

В даосских творениях популярен образ Мягкого и Слабого, одолевающего Твёрдое и Сильное. Совершенно мудрые, в понимании даосов, - это те, кто "действуют мягко, а на деле - твёрдо; с помощью слабого оказываются сильными". [2. - С. 27].

Традиционные стили ушу делятся по манере исполнения на "мягкие" и "жесткие". "Жесткие" стили характеризуются силовыми прямолинейными способами исполнения технических действий, "мягкие" - пластичными. Несомненно, что последние развивались под наибольшим влиянием философии даосизма. Кстати, "пластичная" манера исполнения более эффективна в сравнении с "жесткой".

Для объяснения тактики мягкости и податливости, побеждающей грубую силу, в теории воинских искусств встречается немало образов: бамбук, гнущийся под ветром, но не ломающийся; ива, сбрасывающая тяжёлые пласты снега и т.п. Однако самый древний и самый универсальный образ-символ - это вода, предметное воплощение даосской философии жизни; вода, которая точит камень, сокрушает скалы, проходит сквозь песок.

Не менее характерен и образ ветра, всесильного вихря, мчащегося в Пустоте, для которого нет никаких препятствий.

Залогом внутренней гармонии, в представлении даосов, служит не-

возмутимость духа, растворившегося в Пустоте, - качество, ставшее краеугольным камнем в системе психотренинга в восточных единоборствах.

Обрести истинную внутреннюю гармонию способен лишь тот, чьё сознание не замутнено постоянным страхом смерти, боязнию получить смертельную рану, утонуть или разбиться, прыгая со скалы. Единственный способ одолеть смерть - не страшиться её.

Согласно даосистскому учению слияние с природой даёт необходимую "настоящему человеку" целостность мировосприятия, которая и является залогом духовного и физического совершенства. Понятие "совершенство" для даосов мыслится как максимальная результативность при минимальной затрате сил.

В восточных единоборствах "совершенство" подразумевает способность без видимого напряжения, при помощи нескольких экономичных движений противостоять любому противнику, используя его собственную силу. Причём так, чтобы смысл этих действий не был даже понятен постороннему наблюдателю, - прежде всего за счёт чёткой ориентации в пространстве и времени.

Однако природной гармонии и созерцательности для совершенства мало. Всякая способность человека хороша лишь тогда, когда она развита и доведена до совершенства усердным радением.

Итак, чтобы приблизиться к истокам восточных единоборств, нужен анализ влияния даосизма на развитие ушу. Это имеет важную научно-познавательную значимость.

1. Васильев Л.С. Культы, религии, традиции в Китае.- М., 1970.
2. Древнекитайская философия. Т. 1.-М., 1972.
3. КЭМПО. - 1992. - № 6.