

ЧАНЬ-БУДДИЗМ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРАДИЦИОННОМ УШУ

А. М. Савицкая (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Л. Г. Баранов*,

доцент

В Китае к середине 1 тыс. н. э. установилось деление воинских искусств на две ветви: даосскую и буддийскую. В буддийских школах на определенных этапах развития, заметили, что чрезмерная увлеченность духовными практиками ведет к болезням. Так, в практику ввели упражнения с элементами единоборств, что позволило сохранять организм здоровым. Позднее набор этих упражнений трансформировался в отдельный вид боевых искусств – шаолиньское ушу. Так появился симбиоз духовных практик с боевыми искусствами, что привело к тому, что в традиционных школах ушу как нравственный компонент стал неотъемлемой частью тренировочного процесса.

«Многие хотят развить уверенность в себе, кто-то хочет побить рекорд или одержать победу, но они забывают о главной заповеди кэмпо: никогда не вступай в бой без благородной цели или если тебе не угрожает смертельная опасность. Для основоположников кэмпо является орудием созидания самого человека, его тела, духа, его Формы и Содержания» [2, с. 13–14].

Постигнуть себя, согласовать свои действия с изменениями окружающего мира – есть залог победы в большом и малом. «Кто умеет вести правильную и спокойную жизнь, – говорится в Гуань-цзы, – у того мускулы бывают гибкие, а кости крепкие. При стойком сердце уши и глаза становятся чуткими, руки и ноги – крепкими» [1].

Таким образом, можно сделать вывод о философском влиянии китайского чань-буддизма на развитие в ушу: научившись управлять своим внутренним состоянием, приобретаешь гармонию морального и физического состояния, что в конечном итоге позволит достигнуть лучших результатов в воинских искусствах.

Литература

1. **Богачихин, М.М.** Внутренние практики в буддизме и даосизме (Секретные методы). Книга 1, 2. / М.М. Богачихин. – Запорожье: АИФ «Иннофонд», 1991. – 400 с.
2. **Долин, А.А.** Кэмпо – традиции воинских искусств: 3-е издание / А.А. Долин, Г.В. Попов. – Москва : Наука, 1991. – С. 9-11.