



## Очищение сознания с помощью ушу\* (Лунь ушу лянью)

Ши Мин, Сяо Вэйцзя

### ВВЕДЕНИЕ

#### Перспективы боевых искусств

Сяо Вэйцзя, Ли Цзяньминь, Юй Гунбао

Стремительное развитие современной цивилизации и технологий привело человечество к таким рубежам, которые раньше трудно было даже вообразить: люди на космических кораблях отправляются на Луну, бесчисленные роботы и машины пришли на смену тяжелому труду. Автоматические производственные линии постепенно освобождают человека от выполнения трудоемких работ, что, с одной стороны, приводит к облегчению труда, а с другой стороны, усиливает зависимость от автоматов. Использование вычислительной техники во многих сферах жизни полностью заменяет или уменьшает применение интеллекта человека.

Однако недалекое самодовольство человечества от успехов в деле покорения природы, сопровождающееся бесконечным потреблением ее ресурсов и все новыми и новыми планами в этой области, неизбежно приводит к появлению различного рода опасностей, которые неожиданно возникают перед людьми, изменяя привычный ход событий. Нарушение равновесия в биосфере, угроза ядерного опустошения, загрязнение окружающей среды, истощение ресурсов, неравномерность экономического развития, психологические отклонения и новые болезни — у этой грани упоение сменяется беспокойством, а отрезвление заставляет повернуться лицом к жестокой реальности и заняться самоанализом.

Подчинение неизбежно вызывает ответную реакцию. На каждом шагу по пути покорения природы человек сталкивается с реакцией, уравнивающей ее энергии. В действие вступает общеизвестный принцип, в соответствии с которым все, что достигает предела, оборачивается своей противоположностью. Главной проблемой будущего является вопрос о приведении к гармонии отношений между личностью, обществом и природой, трансформации войны человечества с природой в гармоничное сотрудничество с ней. В центре этой проблемы стоит человек, являющийся продуктом природы и общества.

Между человечеством и современной наукой существует реальное противоречие, которое нельзя игнорировать. Наука, порождая экономическим развитием, в свою очередь, развивается в интересах экономики и достигает таких рубежей, за которыми она начинает противоречить интересам человечества, функционировать не совсем так, как представлялось. Благосостояние подчиняется своим законам, не зависящим от того, соответствует оно или идет вразрез с насущными потребностями человека. Оно продолжает порождать новые потребности, которые далеко не всегда способствуют полноценному развитию людей и могут порой направить это развитие и прогресс в целом по ошибочному пути в сторону саморазрушения. Вряд ли кому-нибудь придет в голову сформулировать нашу главную цель как полное вырождение по прихоти научных и экономических факторов, когда многие наши способности и навыки перейдут в скрытое состояние, будучи замененными современными технологиями. Следование этой регрессив-

\*Перевод дается с незначительными сокращениями.



ной тенденции было бы непростительной ошибкой. Наука способствует отрезвлению человечества. Человечество начинает осознавать, что в своем современном цивилизованном состоянии оно утратило нечто такое, что требует срочного восстановления. Мы понимаем, что с тех пор, как наука заняла доминирующее положение, произошли серьезные потери, возникли значительные пробелы в целях и методах их достижения, а посему мы срочно нуждаемся в осуществлении нового прорыва, нового витка развития.

Потребности человека, не искаженные и не извращенные рыночной экономикой, скрытые способности и более рациональные взаимоотношения между человеком и природой, повышение уровня развития человеческой расы наряду с всеобщим укреплением здоровья — это те вопросы, которые вызывают пристальное внимание и озабоченность интеллигенции и научного сообщества. В условиях, когда развивающиеся нации Востока стремятся догнать развитые страны Запада, а последние поворачиваются лицом к древним восточным цивилизациям в поисках собственных корней, это внимание и озабоченность являются благодатной почвой для постоянного углубления диалога между Востоком и Западом, прошлым и настоящим, микро- и макрокосмическими представлениями, для взаимного проникновения различных областей познания и для свободного использования научной мысли с целью формирования созидательного отношения к природе.

Теория научной информации, автоматика, высшие достижения космофизики и физики элементарных частиц, с одной стороны, и древний восточный мистицизм, философия природы как единого целого, органичной частью которого является человек, идея универсальных законов, управляющих всем сущим во Вселенной, с другой стороны, взывают друг к другу сквозь пространство и время, стучатся в двери постиндустриального общества. Уже отчетливо видны поднимающиеся паруса науки о жизни, в основе которой лежат подлинно долговременные потребности человека, паруса, свидетельствующие о наступлении новой эры в истории науки и человечества.

Наследие разложения в традиционной китайской культуре являлось одной из главных причин общего вырождения и отсталости китайской нации на протяжении нескольких последних веков. Это наследие подвергается все более глубокой и острой критике, главной целью которой является великое освобождение, грандиозная революция, совершаемая во имя того, чтобы догнать развитые нации, стать участником мирового рынка, модернизировать общество, политику и экономику страны. Короче говоря, возрождение Китая и устранение тысячелетних барьеров на пути свободной мысли, избавление от всего устаревшего и прогнившего, воспитание нового сознания и нового мышления требуют кропотливой работы по обновлению духовного начала в жизни народа. В то же время высшие достижения традиционной китайской культуры, ее вечно молодая сущность никогда не отказывались от своей роли, невзирая на непонимание и гонения. Множество людей проникали в глубины невидимых потоков истории и обнаруживали там сокровища, которые будут озарять своим светом человечество еще многие столетия. Эти люди, зачастую оставаясь неизвестными, никогда не прекращали своей работы. После освобождения Китая в 1949 г. за какие-нибудь десять лет научные исследования стали прорастать миллионами побегов и, в конце концов, расцвели пышным цветом.

Когда плоды технологических достижений в развитых странах стали выливаться в очевидные признаки упадка, когда закон конкуренции полностью обнажил тот вред, который он нанес природе, обществу и личности, когда человек стал получать все более ощутимые физические и физиологические травмы, он, наконец, стал осознавать, что конкуренция также нуждается в компенсации и уравновешивании. Такая компенсация, и это становится все более очевидным, может исходить от древней культуры Востока, особенно Китая, культуры, кото-





рая стремится к высокой духовности, ищет динамический баланс в каждом действии и движении. Таким образом человечество вновь открывает для себя сущность традиционной китайской культуры. Открытие, однако, отнюдь не означает овладение. То, что для людей в старину являлось плодородной почвой, для современных людей представляет собой подлинную целину, требующую возделывания, удобрения и орошения. В ходе исследования древней китайской цивилизации, вместе с некоторыми достижениями в этой области, наблюдалась целая цепь неудач, подводившая к мысли о том, что внутри культуры Востока существует чрезвычайно эффективная научная система, которая не поддается простому объяснению, интерпретации и не может быть воспринята современной наукой. Требуются новые подходы. Традиционная философия, медицина, гигиена и физическое воспитание стоят перед лицом тех же самых проблем.

В условиях глубокого взаимного проникновения научной культуры и общественной мысли боевые искусства Китая (ушу) демонстрируют свое непреходящее очарование, являясь бесценным сокровищем традиционной культуры и одновременно представляя собой отрасль науки с обширным багажом практического опыта. Уровень способностей, открывающихся с помощью ушу, настолько высок, что многим они кажутся лишь заветной целью, к которой можно стремиться, но никогда невозможно достичь.

Будучи необычными по форме и обладая не до конца понятным содержанием, боевые искусства на протяжении всей своей истории были объектом заблуждений и нападков со стороны обывателей с вульгарными представлениями, а также подвергались гонениям как по объективным, так и по надуманным причинам. Тем не менее, теория, практика, индивидуальная техника и высшие духовные способности, прошедшие по этой тернистой дороге долгий путь совершенствования, сумели сохранить сущность высочайшей мудрости, которая хранит бесчисленное количество ступеней все более и более глубокого познания, скрытого под внешней вывеской самообороны.

В настоящее время одни не приемлют боевые искусства, поскольку они представляют собой «индивидуальные мистические способности, которые невозможно доказать», другие склонны превозносить их за то, что они являются «концентрированным выражением трансцендентного разума». Обе приведенные точки зрения отражают действительный факт, состоящий в том, что занятия боевыми искусствами высшего уровня формируют необыкновенные физические и психические факторы, дающие человеку ощущения неизмеримой глубины. Боевые искусства обладают надежно спрятанными ценностями, непостижимыми при светском подходе. Современного человека поражают достижения древних китайцев. Вместе с тем, ему чрезвычайно трудно постичь их менталитет и загадочный язык символов, которые прошли через века. Восприятие ушу современным человеком — не исключение. После «движения 4 мая» (антифеодалное движение, начавшееся 4 мая 1919 г. демонстрацией студентов в Пекине) наметившаяся тенденция демократизации науки вынесла на гребень волны ряд мастеров боевых искусств, обладавших способностью восприятия современной культуры и науки, что позволило им взглянуть на боевые искусства под новым углом зрения. Была предпринята попытка раскрыть зашифрованные символы боевых искусств языком науки и разработать современную философскую интерпретацию классических теорий. Однако в условиях беспорядка и хаоса того времени первые попытки научного исследования ушу не принесли заметных результатов.

В 50-е и 60-е гг. боевые искусства получили широкое распространение как элемент физической культуры, как средство физического совершенствования, но почти полностью утратили свою внутреннюю функцию, действительно выдающиеся элементы техники, включая соответствующие уникальные методики и комплексы, что, в конечном счете, привело к утере сущностного содержания ушу.

В начале 80-х гг. началось окончательное возрождение боевых искусств в своем полноценном виде. По всему Китаю стали возникать группы и секции по изучению наиболее популярных видов кулачного боя. При высших учебных заведениях появились команды мастеров боевых искусств. Стали проводиться соревнования разных уровней как внутри страны, так и за рубежом. Вполне возможно, что вскоре боевые искусства станут олимпийским видом спорта.

Такое их быстрое развитие и широкое распространение привело к значительному улучшению качества как собственно занятий, так и научных исследований в этой области. Боевые искусства заняли подобающее им место в группах любите-



телей, программах высших учебных заведений и среди наиболее важных тем научно-исследовательских институтов. Правительство Китая предпринимает усилия для изучения и систематизации этого ценного наследия. Одним из важных решений в этой области было учреждение Научно-исследовательского института боевых искусств Китая. Ученые, исследователи, студенты, представители литературы и искусства, философы, объединив свои знания, регулярно публикуют статьи в специализированных журналах. Взаимное проникновение боевых искусств и современной науки превратилось в устойчивую тенденцию.

В июне—июле 1987 г. в Пекине прошла I конференция по научному изучению ушу, главным результатом которой стало то, что впервые вместе собрались специалисты различных областей современной науки и практики боевых искусств. На конференции была учреждена Научная ассоциация по изучению боевых искусств, объединившая ученых и специалистов в этой области, а также большую армию мастеров и любителей разных уровней в единую общенациональную организацию. Конференция явилась новой вехой на долгом пути развития боевых искусств.

Авторы считают, что боевые искусства радикально отличаются от прочих систем физической подготовки и самообороны и обладают ярко выраженной спецификой. Именно эта специфика и позволяет считать боевые искусства новой и самостоятельной областью научного поиска. Наиболее яркой и важной отличительной чертой боевых искусств, особенно высшего уровня, является их тесная связь с философией, сохраняющаяся, даже если рассматривать их как способ самозащиты. Более того, поскольку классическая китайская философия зиждется на холическом представлении о мироздании, в соответствии с которым все сущее имеет единый корень, боевые искусства оказываются тесно связанными со всеми сторонами китайской культуры, включая искусство, науку и медицину. В связи с этим боевые искусства не только создали новую свежую культуру, но и сумели совершить удивительные прорывы за короткое время. Боевые искусства, отталкиваясь от инстинктов агрессии и самозащиты, прошли долгий путь развития, через создание боевых приемов превратились в метод физической подготовки и оздоровления. В период своего расцвета боевые искусства приобрели поистине философскую глубину и внутреннее содержание, установили неразрывное единство со всеми сферами жизни природы и общества. Когда патриархи боевых искусств прошлого стали утверждать, что собственно боевые приемы являются второстепенными, они тем самым провозгласили их перерождение из техники утилитарного применения в один из путей поиска дао. Мы не будем углубляться в нюансы, связанные с трактовкой понятия «дао», поскольку в древней философии слово «дао» являлось синонимом «истины», хотя и имело более глубокое значение, чем обычно принято считать. Дао также означает «путь поиска истины». Таким образом, «поиск дао» можно понимать как попытку обрести истину, а поиски истины и счастья для всего человечества есть сущностное содержание всех наук и культур.

Расшифровка и интерпретация теорий и терминологии даосизма, конфуцианства и буддизма приводят к одним и тем же принципам. Возвышение боевых искусств над первоначальными примитивными целями и обогащение их философскими учениями позволяет рассматривать их уже не просто в качестве боевых приемов или способов физического совершенствования, а как разновидность психофизической подготовки, в которой сплетены воедино китайская философия, наука, культура и искусство. Таким образом, значение боевых искусств выходит далеко за рамки обычных физических и психологических упражнений или кулачных боев. Можно констатировать, что высший уровень боевых искусств представляет собой философию психофизического просветления.

Другая сторона нового витка развития боевых искусств как способа самозащиты заключается в том, что они поднимают характер человека, его добродетель и духовное состояние на гораздо более высокий уровень, чем того требуют обычные потребности кулачного боя. Это привело к тому, что инстинкт агрессии, боевая техника и сознание оказались включенными в более высокую систему ценностей. Нуждаясь во взаимодействии со всем мирозданием, мастеров боевых искусств высшего уровня не удовлетворяют только физическая сила и психическое здоровье. Поскольку жестокость боевых искусств начального и среднего уровней не оставляет места для того лучшего, на что можно было бы надеяться, мастера боевых искусств расширили подготовку, включив в нее принципы меди-



цины и мирные средства определения превосходства, гарантируя тем самым, что если человек овладевает высшими техническими приемами и навыками единоборств, он не откажется от стремления к дао и нравственного самосовершенствования.

Китайская философия и гуманистическая этика несут на себе печать неизбежного стремления к всеобщей гармонии и новой свежей эстетике, которыми так богато преисполненное особое очарования народное искусство. Это также является неотъемлемой чертой ушу.

Вся масса стандартных упражнений и методик, принадлежащих разнообразным школам и направлениям боевых искусств, обладает одинаковыми эстетическими стандартами единения физического и духовного. Все они преисполнены спокойной радости, обладают музыкальной ритмичностью и размеренностью, характеризуются комбинированием и постоянной сменой движения и покоя, взрывного и умиротворенного настроения. Позы, которые принимает человеческое тело, то жесткие, то мягкие, напоминают резьбу по камню. Они сродни плывущим облакам и бегущим водным потокам, преисполнены высокой поэзии. Боевые искусства содержат бесчисленное множество живых и выразительных движений и жестов, которые часто встречаются в реальной жизни. Языком телодвижений изображается энергия гор и рек, трав и деревьев, звезд и планет. Этот язык символизирует борьбу и гармонию человека и природы, борьбу и гармонию между людьми. Тело человека способно отобразить самые утонченные чувства, передать эстетику душевных переживаний. Любую сферу китайской культуры питает энергия мироздания, внешнего по отношению к индивидууму. Поэтому, подобно тому, как китайские художники считают, что «результат исходит не из кисти», в боевых искусствах высшего уровня считается, что мастерство исходит из тела, а результат находится вне его пределов.

Вышеперечисленные особенности боевых искусств неотделимы от достижений в технике и теории. Без технических приемов и теоретической базы боевые искусства перестают быть таковыми, в то время как оба эти аспекта основываются на положениях биологии, психологии, медицины и динамики. Сочетание философии и динамики в данном случае играет ключевую роль.

В отличие от других систем, в боевых искусствах делается акцент на взаимосвязи внешнего и внутреннего, единстве тела и духа, слиянии человека и природы. Это означает, что «внутренние» и «внешние» упражнения выполняются одновременно (это называется «параллельным пестованием естества и жизни»). Кроме того, оба эти аспекта формируют такой процесс занятий, при котором увеличение «внешней» нагрузки приводит к увеличению «внутренних» усилий.

В науке о боевых искусствах до сих пор не существует четкого определения «внутреннего» и «внешнего», но общепризнанными являются две интерпретации этих понятий: согласно первой «внутреннее» — это «мысль» и «дух», а «внеш-

нее» — тело и позы; согласно второй, «внутреннее» — это человек, а «внешнее» — мироздание. Боевые искусства требуют от человека совершенствования мыслей, тела и энергии. «Внутренняя» работа направлена на совершенствование самого человека, в то время как «внешняя» работа имеет целью выработку способности поддерживать связь с мирозданием. В действительности речь идет о взаимном совершенствовании тела и сознания, где главная роль отводится «внутренней» работе, являющейся энергетической составляющей боевых искусств и соответствующей тренировке сознания.

Стержнем и высшей ступенью «внутренней» и «внешней» работы в боевых искусствах является совершенствование сознания. Главный принцип, в соответствии с которым строится весь процесс подготовки, т.е. соединение





«внутреннего» и «внешнего», позволяет постепенно достигать состояния полного слияния в единое целое тела и сознания. Специальная тренировка сознания и дыхания, построенная по принципу «от простого к сложному», эффективно регулирует функции всех органов и систем организма, а также способности человека в целом. Таким образом регулируются нервная и эндокринная системы, осуществляется постепенный переход на высший уровень гармонии, единения человека с внешним миром (с природой и обществом).

Занятия, объединяющие «внутреннее» и «внешнее», способны сформировать сверхординарные физические и умственные способности. Такие занятия включают отработку биодинамических упражнений, особые способы мышления, особые условия сохранения здоровья и продления жизни, специальную методологию.

Боевые искусства не открыли ничего нового в динамике, однако они совершили кардинальный прорыв в развитии скрытых способностей тела и мозга, отталкиваясь от принципов прикладной биодинамики. В боевых искусствах делается упор на эффективность движений и отработку жесткости и гибкости, «пустоты» и «наполненности», движения и покоя, быстроты и медленности и т.д. В сфере физиологии и психологии боевые искусства преследуют цель достижения высокого уровня взаимодействия между сознанием и «духом», волей, энергией и телом. Многие движения взяты из жизни и отражают стремление боевых искусств перенять у животных и растений, у всех видов движения в природе их способности по сохранению, пополнению и настройке своих биодинамических и биологических способностей, которые когда-то были присущи и человеку, но безвозвратно утрачены.

Терминология, связанная со стойками и позами, а также с комплексами упражнений практически всех школ боевых искусств, насыщена названиями, подчеркивающими подражательность приемов ушу различным формам жизни. Простые позы, так называемые «три двери», а также «восемь триграмм». В «двенадцати формах (животных)», «тринадцати методах алхимии» и т.д. называются дракон и ветер, сокол и змея, тигр и леопард, медведь, петух и журавль, дикая лошадь, обезьяна, лев, дикая кошка, воробей, ястреб, верблюд, рыба и т.д. Имеются также метеоры, солнце и луна, облака и дождь, ветер и гром, горы и реки, сосна и кедр, ясная весна и глубокий пруд, древний колокол и т.д. Этот перечень можно продолжать бесконечно.

Не следует думать, что боевые искусства требуют от человека падения до примитивного уровня или животного состояния. Наоборот, они поднимают на высшей уровень сознания восстановленные и обогащенные инстинкты и скрытые способности, то есть выполняют функцию по всесторонней отработке инстинктов и подсознания и прояснению сознания. Поэтому цель имитации жизни заключается в том, чтобы, используя формы, добиться совершенствования сознания, через совершенствование сознания добиться совершенствования внутренней энергии и с ее помощью совершенствовать свои мысли и дух в стремлении к их абсолютному единству. Это путь использования принципов и приемов биодинамики в стремлении к высшему уровню единения через возвращение всего к своим корням.

«Внутренняя сила»<sup>\*</sup> и энергия — это специфические категории физических и психических возможностей применительно к боевым искусствам. Можно также сказать, что «внутренняя сила» представляет собой усовершенствованную путем специальных тренировок физическую силу человека, а также способ ее передачи. «Внутренняя сила» проходит путь развития от грубой и неукротимой до тонкой, легкой и чистой, от передающейся чисто механически до проникающей, передающейся телу другого человека, а также распространяющейся в пространстве вокруг своего носителя и его соперника. Когда энергия сосредоточивается, она превращается во «внутреннюю силу»; когда «внутренняя сила» рассеивается, она становится энергией. Это позволяет динамической структуре «тело — мысль» человека переходить из твердого состояния в жидкое, газообразное и даже в состояние поля, а также создает условия, при которых стано-

<sup>\*</sup>Часто переводится термином «внутреннее усилие». — Прим. ред.



вится возможной свободная смена этих состояний и их сочетание в разных комбинациях. Эти достижения боевых искусств в значительной степени расширили диапазон динамической функции человеческого тела, скрытые возможности по совершенствованию техники и повысили эффективность боевых приемов.

Боевые искусства и энергетика неотделимы друг от друга. Внутренняя функция энергии является главной особенностью боевых искусств. Говоря по сути, энергетика представляет собой техническую основу и медицинский аспект боевых искусств. Весь спектр теоретических положений китайской медицины, связанных с проблемой энергетики, также является одной из особенностей боевых искусств. Кроме обычных методов сохранения здоровья, предлагаемых китайской медициной, ее стандарты здоровья и долголетия составляют надежную основу медицинских теорий, позволивших добиться проверенных и доказанных временем результатов. К ним относятся: теория тонкого взаимодействия между человеком и природой, единства тела и духа, теории энергетических каналов, внутренних органов и биологических часов, а также специфические психофизические эффекты, порождаемые в результате соединения боевых искусств с энергетикой. Лечение болезней укрепляет организм, а применение положений китайской медицины в качестве технических принципов единоборств также способствует продлению жизни.

Таким образом, медицинская наука и энергетика в сочетании с боевыми искусствами представляют собой неиссякаемый источник разносторонних исследований, феномена жизни, скрытого под покровом тайны. Медицина и боевые искусства рождены для того, чтобы тесно сосуществовать. Многие врачи являются высококлассными мастерами боевых искусств или мастерами цигун, а многие мастера боевых искусств и цигунисты являются прекрасными врачами. На самом высоком уровне вообще невозможно провести четкую грань между медициной и боевыми искусствами, поскольку они составляют единое целое. Человечество всегда будет нуждаться в движении точно так же, как и в здоровье. Само собой разумеется, что движение и здоровье — две вечные темы в науке о человеческом организме. Поскольку они гармонизируют и развивают всю совокупность связей между телом и сознанием, боевым искусствам также присуще нечто от вечной жизненной силы.

Совершенно очевидно, что психологическая подготовка в боевых искусствах на таком уровне не может не выходить далеко за пределы любого из известных методов. Даже не стоит говорить о технической стороне комплексов упражнений: одиночные стойки и позы являются отправной точкой для соединения боевых искусств и энергетики точно так же, как установленная последовательность погружения в состояние покоя. Поэтому уже одиночные позы и стойки требуют от человека применения принципов и упражнений, аналогичных тому, что буддисты называют «умерщвлением плоти», сосредоточением, «внутренним взором», которые предназначены для достижения состояния абсолютного покоя, по буддийской терминологии — «пустоты», по даосской терминологии — «избавления от посторонних мыслей», по конфуцианской — «бесконечности». В последующем требуется довести состояние покоя до высшей степени устойчивости. Это состояние не только влияет на технику выполнения приемов в боевых искусствах, что нельзя недооценивать, но и является высокоэффективным средством против заболеваний психики. Более того, полный покой является краеугольным камнем эпистемологии и методологией восточной философии, а применительно к боевым искусствам — естественным путем обретения мгновенного просветления, благодаря которому становится понятной сущность любого предмета или явления.

Движение и покой являются порождением друг друга. Это универсальный закон неба. Боевые искусства стремятся привести физические и психические двигательные способности человека в соответствие с существующим в мироздании порядком в максимально возможной степени. В этом заключается особое развитие скрытых способностей тела и мозга человека, которое выводит их на сверхвысокий уровень. Примером этого может служить то, что боевые искусства делают упор на совершенствование сознания и достижение такого уровня, на котором воля способна заменить физическую силу. Это стало уже обыденностью для нескольких поколений мастеров и, вместе с тем, наиболее яркой специфической чертой боевых искусств. Конечной целью такой подготовки является слияние



человека с природой, загадочный, непостижимый механизм которого еще никому не удалось раскрыть.

Вслед за теорией и практикой боевых искусств мы должны понять, что категория «сознание» не имеет ничего общего с абстрактным сознанием в обычном понимании, а связана с состоянием, при котором тело и мыслительная деятельность, дух и материя сливаются в единое целое. «Энергия» — это емкость, через которую происходит соединение и слияние внутреннего и внешнего. Отталкиваясь от этого положения, авторы сделали попытку представить новую концепцию научной гипотезы о том, что сознание идентично «движущейся мысли» и использовать ее для интерпретации загадочного явления применения воли вместо физической силы.

«Движущаяся мысль», как следует из самого понятия, это, скорее, мысль сознания, чем двигательная активность, однако она обладает чрезвычайно мощным и, вместе с тем, трудноуловимым биодинамическим эффектом, который не оставляет сомнений в том, что это становится возможным благодаря особой настройке мышечной функции и других биологических и психологических функций. Кроме того, «движущаяся мысль» (т.е. «сознание») является мостиком, ведущим к высшим рубежам технической подготовки и духовного опыта боевых искусств. Более того, высшие сферы боевых искусств представляют собой физическую и психическую апперцепцию высшего порядка, которая состоит в кристаллизации в голове мастера тысячелетней истории философии. Только с помощью апперцепции высшего порядка возможна реализация цели слияния природы и человека.

Одна из психофизических особенностей ушу, формируемая как «движение внутри с принятием формы снаружи», реализуется в разнообразных движениях и связках боевых искусств, в бесчисленных вариациях атакующих приемов. Все школы боевых искусств ограничивают способы и методы тренировки сравнительно узким кругом определенных движений. Повторяя эти движения снова и снова бесчисленное количество раз, удается оттачивать их до состояния идеальных образцов техники. Это также можно отнести к одной из наиболее ярких особенностей боевых искусств. Во всех школах выдвигаются четкие и строгие требования к стойкам и движениям всех частей тела: рук, глаз, корпуса, ног и т.д. Эти движения и стойки должны соответствовать не только определенным техническим стандартам, но и принципам медицины и энергетике. Как уже упоминалось выше, они должны также выражать эстетику народного искусства.

Высшим идеалом движения является умение активизировать скрытые способности сознания и тела. На пути достижения такого идеала боевые искусства добились грандиозных результатов, которые не столь широко известны. Модуляция, или управление способностями, является ключевым умением, формируемым в процессе занятий, а также основным инструментом для сохранения здоровья и лечения болезней. Это еще одна из особенностей боевых искусств. «Преимущественное применение воли вместо силы», «динамическая мысль», высокая апперцепция, единство природы и человека и т.д. — все это эффективно способствует устранению давления физических и психических инстинктов, иапряжения, вызываемого стремлением к деятельности, противоречиями между сознанием и подсознанием, а также всеми прочими внешними факторами (в том числе атакующими действиями противника).

Другими словами, техника ушу позволяет добиваться устранения любого





избыточного или нежелательного напряжения и таким образом поддерживать биологические способности тела и сознания человека на высоком уровне, обеспечивая тем самым их эффективность и, вместе с тем, рационально замедляя процессы обмена веществ и старения. Вместе с настойчивыми занятиями и овладением теорией боевых искусств это позволяет человеку прекратить бесконечные поиски, добиться абсолютного удовлетворения, обрести высокую духовность и участвовать в полном высокому смыслу взаимодействии с другими людьми, всегда оставаясь в состоянии приятного физического и психического расслабления. Здоровые тела и души, продуктивная и осмысленная жизнь, высокая эффективность проявления способностей и умение управлять ими, умение ценить красоту, наполненное радостью сердце — главные секреты здоровья, процветания и долголетия.

Наиболее опасным в единоборствах и схватках является возможность получения травм. Менее серьезные травмы приносят кратковременные неприятности, а более серьезные могут создать физические и психологические проблемы на всю жизнь. Это надо принять как факт. Поскольку боевые искусства стоят высоко над приземленными целями достижения победы и недопущения поражения в схватке и имеют выраженный медицинский аспект, они по своей сути представляют собой в высокой степени гуманный метод подготовки и выявления превосходства. При отработке индивидуальных базовых упражнений и связок для каждого уровня существует свой высший медицинский принцип и соответствующие требования к энергетике. А на этапе «толкания руками» и при выполнении других парных упражнений избежать травм позволяет уяснение правила, согласно которому контроль за соперником должен осуществляться до тех пор, пока он демонстрирует свои притязания даже незначительным жестом или намерением. Такой гуманный подход надежно гарантирует возможность дальнейшего повышения уровня владения техникой самообороны, одновременно продолжая укреплять здоровье и продвигаясь вперед по пути поиска дао, позволяет людям, перешагнувшим пятидесятилетний рубеж, не только продолжать занятия, но и закладывать основу для их непрерывного совершенствования во второй половине жизни, достижения в конечном итоге полного физического и духовного очищения. Высшие принципы мастерства и сохранения здоровья, высокие стремления и опыт — все это находится в рамках такого гуманного характера подготовки и формального соперничества. Даже если человек не ставит перед собой высокие цели и занимается боевыми искусствами исключительно для того, чтобы участвовать в поединке, такой подход помогает значительно снизить ущерб, наносимый телу и психике, снизить травматизм до максимально возможного уровня. Привнесение гуманности в процесс занятий кулачным боем и в проведение соревнований также является одной из важнейших отличительных черт ушу, продолжением его благородных традиций. Стремление мастеров высочайшего уровня «превзойти соперника без боя» и случаи, когда два мастера, находясь лицом друг к другу, не в состоянии сделать ни одного движения — классические примеры неотделимости технических правил и теоретических положений боевых искусств.

Традиционная культура Китая имеет ярко выраженную религиозную окраску, проявляющуюся с разной степенью интенсивности, в том числе, и в боевых искусствах. Классическая китайская философия, базирующаяся на даосизме, буддизме и конфуцианстве, в процессе своего становления в значительной степени утратила религиозное содержание, что, тем не менее, не мешает религии использовать философию для подкрепления некоторых своих теорий. Древнее китайское «искусство сохранения здоровья» и боевые искусства также были использованы религией в своих интересах.

Существует мнение, что даосизм является единственной в мире мистической системой, которая не противоречит науке. Подтверждением этому выступает хотя бы тот факт, что, согласно теории даосизма, хозяином собственной судьбы является сам человек, а отнюдь не небеса. Даосизм проникнут позитивным духом борьбы за овладение небесным опытом через покорение природы путем поисков соответствия ее законам. Главной задачей науки является устранение всего ложного, определение истинного во всех предметах и явлениях, и ее отношение к религии не является исключением.



Обобщая все сказанное выше, можно определить боевые искусства как психофизическое воплощение традиционной культуры Китая в целом. Воплощение, которое, используя приемы нападения и защиты в качестве основы, представляет собой китайские народные способы физического и духовного совершенствования. Живой дух боевых искусств выражает холическая философия мироздания, а главное назначение заключается в поисках истины, идеала человеческой личности, в стремлении к физическому и духовному совершенству, к прекрасному, к гармоничному развитию человека, природы и общества. Инструментами боевых искусств являются восточные эпистемология и методология, а фундаментом — достижения в технике единоборств. Эти достижения и быстрое продвижение вперед обеспечиваются подпиткой всей традиционной культуры и требуют согласованности с законами самообороны, медицины, долголетия, универсальной эстетики, этики и т.д. Ключевым критерием правильной подготовки является эффективность совершенствования сознания, проявлениями которого можно считать сложные физические упражнения по формированию тела и духа, пробуждение скрытых способностей, создание близких к идеальному телосложения и структуры мышления, целый спектр эффектов, реализующихся за счет сочетания высокого уровня навыков и модулирования способностей и возвышение личностных качеств и духа. Характер подготовки и пути достижения победы в боевых искусствах имеют гуманные, миролюбивые формы и направлены на максимально возможное недопущение травм. Боевые искусства способны привнести в жизнь человека интерес и чувство удовлетворения, наполнить ее смыслом и радостью, помочь достижению цели продления жизни.

Весь спектр достижений боевых искусств представляет собой безграничное поле деятельности для современной науки. Они занимают уникальное место и имеют чрезвычайно важное значение для будущего науки о жизни. Вышеприведенные особенности боевых искусств в своей совокупности отражают их высокую ценность, делают уникальным видом физической и психологической подготовки, не имеющим аналогов в мире. Именно поэтому боевые искусства привлекают внимание не только спортсменов и энтузиастов различного вида единоборств, но и всех тех, кто стремится к добру и свету. Было бы нелогично ограничивать значение и ценность боевых искусств лишь сферой физической культуры, поскольку они принадлежат культуре в самом широком понимании этого слова.

Что касается отношений между китайскими боевыми искусствами и наукой, то здесь существует серьезная проблема, заключающаяся в том, каким образом возможно воссоединение двух различных логических систем. По нашему мнению, путь к успеху этого предприятия лежит через выработку такой методологии, таких научных подходов, которые обеспечивали бы соединение, взаимное дополнение и взаимное проникновение четырех составляющих: прошлого и настоящего, китайского и зарубежного. Каждая из этих составляющих должна, укрепляясь и развиваясь, преодолеть собственные пристрастия и предубеждения, пройти через процессы индивидуальной подстройки под общие требования и выйти на новые, более простые и эффективные методы познания и изменения мира. Только новая научно-философская методология позволит наилучшим образом осмыслить плоды образования, науки и культуры прошлого и настоящего и на основе увековечения достижений разума и мудрости всего человечества осуществить глобальный прорыв в эволюции нашей цивилизации, подняться на новую ступень в отношениях между человеком и природой, вывести на новый уровень дух и разум человеческой расы.

Результаты современных исследований со всей очевидностью дают понять, что человечество переживает беспрецедентный переходный период и именно боевые искусства как часть мира науки и мысли перед лицом этого переходного периода намерены прорваться через узость устоявшихся представлений и предложить новый выбор во имя будущего человечества.

Первоочередной задачей является реализация намерений обобщить мудрость и знания, накопленные предыдущими поколениями, дать простор скрытой энергии нового знания и повернуться лицом к свету. Волна политических и экономических изменений в современном мире, тенденция к координации дей-



ствий между странами, небывалый прогресс в сфере коммуникаций, постоянно расширяющиеся обмены в области культуры и информации — все эти факторы способны сыграть неоценимую роль в осуществлении нового перехода и проложить путь к идеальному миру.

Когда прошлое и настоящее, отечественное и зарубежное соединятся между собой таким образом, что смогут взаимодополняться и влиять друг на друга, это будет означать, что все четыре составляющие находятся в равном положении с точки зрения экономики, политики, собственной ценности и достоинства и могут выступать как объектом, так и субъектом исследований, а также в равной степени пользоваться результатами этих исследований. Также необходимо установить подобные отношения равноправного диалога между традиционной культурой и наукой, между боевыми искусствами и наукой. И то, и другое — способы познания мира и вселенной в интересах человечества. Не следует считать какой-то один способ познания, и только его, единственно верным, не следует обвинять другие способы познания в ненаучности и мистицизме только за то, что они используют другие подходы, другую методологию, другие концептуальные рамки и терминологию. Нельзя забывать, что лучшие образцы и сама суть китайской традиционной культуры вышли из огня продолжительной и жестокой борьбы с предрассудками и суевериями.

Предлагаемое описание специфических черт и методики боевых искусств, несомненно, страдают недостатками и далеки от совершенства, однако, следует учитывать, что авторы не ставили целью дать исчерпывающее изложение проблемы. Масса явлений, загадочных и не познанных наукой, нуждается в длительных исследованиях совместными усилиями всего человечества. Авторы дают простое пояснение лишь небольшой части специфических особенностей боевых искусств, что должно способствовать изменению чрезвычайно узкого к ним подхода. Акцент, сделанный на проблемах новой методологии, является результатом личного опыта и учета многих противоречий, трудностей и препятствий, стоящих перед наукой о человеке.

Некоторые считают, что в боевых искусствах нет ничего особенного, что они не более чем прикрытые шарлатанские трюки. Другие относятся к боевым искусствам, как к чему-то таинственному и сверхъестественному. Обе точки зрения являются предубеждением, источник которого кроется в нежелании или неумении сопоставить данные нескольких наук. Одной из целей как раз и является попытка хоть в какой-то степени решить эти проблемы. Удалось это или нет — решать читателям.

Авторы уверены, что их подходы к главным проблемам, а также их мотивы и цели лежат в русле научного развития боевых искусств, которые устремлены в будущее и нуждаются в международном признании. Необходимым условием в этом процессе выступает подход к боевым искусствам как к явлению культуры, придание им характера научного и цельного с общественной точки зрения явления. Важной предпосылкой для создания таких условий является соединение боевых искусств с наукой. Это значит, что боевые искусства должны овладевать научным знанием, а ученые заняться проблемами особенностей и традиционной теории боевых искусств. Только на такой основе могут быть найдены общий язык, общее понимание противоречий и пути их совместного разрешения, может быть выработана новая научная методология боевых искусств.

В публикации не нашли широкого отражения конкретные принципы ведения кулачного боя и методика подготовки, поскольку она посвящена исследованию некоторых существенных особенностей боевых искусств и поиску внутренних взаимосвязей между наукой и традиционными теориями, а также законов природы, управляющих ими. Авторы попытались обобщить определенную часть традиционного знания и концепций, связанных с современными боевыми искусствами из области философии, культуры и общественной мысли, и не намерены делать какие-либо окончательные выводы, будучи заинтересованными в стимулировании самостоятельных размышлений читателей над выдвинутыми проблемами.

*Перевод С.Сергеева*

*Продолжение следует*