

УШУ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

ФИЛОСОФСКО-МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ И МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ



Андрей Владимирович ПОПОВКИН, аспирант кафедры философии ДВО РАН. Область научных интересов — применение идей синергетики для моделирования океанических течений (онтология и теория познания). А. Поповкин увлекается восточными единоборствами, изучал дзюдо, каратэ, Сёринджи кемпо, занимается также ушу тайцзицюань, является инструктором по этому виду спорта.

В конце второй половины XX в. в нашей стране (на Западе несколько ранее) приобрели огромную популярность так называемые «восточные единоборства». Этот термин объединяет традиционные боевые искусства стран Дальнего Востока, в первую очередь Китая, Японии и Кореи. В западной цивилизации со времен средневековья не существовало ничего подобного школам восточных единоборств, которые по своей природе являются скорее школами жизни, и в силу такой особенности несут в себе мощный культурный заряд. Одним из продуктов этих школ является китайское ушу — «путь война».

Для изучения мы выбрали китайское ушу, так как исторически Китай играл ключевую роль в Азиатско-Тихоокеанском регионе. В настоящее время Дальний Восток России особенно остро ощущает близость Китая, вследствие его этнической экспансии и бурного развития экономических связей между нашими странами. На наш взгляд, определяющее влияние на характер и развитие диалога культур оказывают господствующие в обществе философские течения. Наиболее широкое распространение не только в Китае, но и во всем Азиатско-Тихоокеанском регионе получили метафизические доктрины буддизма и даосизма. Мироззрение школ восточных единоборств также базируется на метафизических идеях дзен (чань)-буддизма и даосизма. При ознакомлении с этими учениями можно предположить, что на формирование чань-буддизма большое влияние оказал даосизм, по крайней мере, известно, что мастера дзен и даосы относились друг к другу с уважением. Более подробно этот вопрос рассмотрен в работе Н.В. Абаева «Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае» (1, с. 78). Ушу тайцзицюань целиком является продуктом даосской философии. Пожалуй, его даже можно в некотором смысле, рассматривать как «учебный курс» даосизма, поэтому изучение тайцзицюаня является одним из способов практического ознакомления с некоторыми особенностями китайской культуры. Кроме того, философско-мировоззренческое влияние, оказываемое ушу, во многом определяется именно подходами к его изучению.

В работе рассматриваются два принципиально различных подхода. Один из них, наиболее распространенный, основывается на формальном изучении ушу, что в условиях западного менталитета приводит к его профанации и

превращению в разновидность гимнастики. Другой подход базируется на методе осознанного обучения, требующем осмысления технических аспектов ушу в контексте его философско-мировоззренческого содержания и осознанного наблюдения за его влиянием на собственное мировоззрение. Это ведет, на наш взгляд, не только к более продуктивному изучению ушу, но и позволяет органично включить в российскую культуру ценнейший духовный опыт китайских даосов и мастеров дзен.

Культурно-философские основы ушу

В вольном переводе термин «ушу» означает «воинское искусство». Как показывает изучение истории, практически все древние народы в свое время создавали различные системы военной подготовки, куда включались, в той или иной степени, навыки ведения рукопашного боя. На Западе военное искусство постепенно свелось в основном к методам применения технических средств войны. На Востоке же с особой ясностью сознавали, что в основе военного успеха лежит именно человеческий фактор. Идеальной стратегией считалось одержать победу, не прибегая к насилию, или, если смотреть шире, не ломая естественного хода событий, не навязывая миру своей личной, частной воли. На это способен лишь тот, кто осознал, что «я» и «мир» — это один процесс, который и есть Дао; ключ к успеху — не знания и навыки, а сам человек. Это нашло отражение в известной восточной поговорке: «В руках хорошего человека даже плохой метод становится хорошим, а в руках плохого человека хороший метод становится плохим».

Известный российский китаист В.В. Малявин в предисловии к работе «Китайская наука стратегии» очень точно выразил смысл изучения ушу: «Только китайцы в занятии воинским искусством и особенно рукопашным боем научились со временем видеть едва ли не самый эффективный и всесторонний способ духовного совершенствования. Только китайские учителя вместо плоского пацифизма и бездумной воинственности научились использовать необыкновенную обостренность чувственного восприятия и сознания, внушаемых смертельной схваткой, как могучий импульс для достижения предельной ясности и сосредоточения духа — истинной цели любой духовной работы» (22, с. 8).

Тайцзицюань — один из наиболее известных даосских стилей ушу. Это название можно перевести как «Кулак великого предела». Он основан на трех главных принципах философии тайцзи, которые включают в себя: изменяющиеся триграммы книги Ицзин, диаграмму тайцзи и *пять элементов* (у-син). Можно сказать, что эти принципы регламентируют применение внешней, мускульной, и внутренней силы — *цзин*. Причем в тайцзицюане внутренней силе придается наибольшее значение.

Понятие *цзин* тесно связано с важнейшим понятием в традиционной китайской философии — концепцией «ци», энергии или природной силы, наполняющей Вселенную. Аналог этого понятия можно обнаружить и в индийской философии — это концепция праны. В настоящее время наука склонна связывать «ци» с биоэлектричеством, хотя четкого научного объяснения этого феномена пока не существует. «Ци» обладает одной существенной особенностью — она биполярна. Двумя полюсами космической энергии являются *ян* (положительный) и *инь* (отрицательный), а их обозначениями в книге Ицзин ‘—’ и ‘— —’ соответственно. *Ян* и *инь* ассоциируются с мужским и женским началом, с устойчивостью и податливостью, силой и слабостью, светом и тьмой, подъемом и падением, небом и землей, их распознают даже в таких повседневных делах, как приготовление пищи, которая, например, может содержать или не содержать специи.

Диаграмма тайцзи выражает характер взаимодействия *ян* и *инь* — каждый из них содержит в себе зародыш другого, и достижение максимума одним из них означает его переход в свою противоположность. В западной диалектической философии существует аналогичное представление о единстве и борьбе противоположностей. Таким образом, искусство жизни в философии тайцзи рассматривается не как следование *ян* и отказ от *инь*, а как поддержание их равновесия, поскольку одно невозможно без другого.

Близким к идее полярности *инь* и *ян* является другое представление: теория *пяти элементов* или пяти энергий — «у-син». Пять элементов — вода, огонь, дерево, металл и земля — считались не типами косной материи, но динамичными процессами, фундаментальными для понимания мира природы. Кстати, «элементы», как отмечает Чжоу Цзунхуа в книге «Дао Тай цзицюаня» (15), обильный для западных языков перевод термина «син», не передает той идеи движения, которая заключена в китайском слове. Характерные качества каждого из «син» были выявлены путем тщательного наблюдения за явлениями природы.

Сообразно трактовке этого вопроса, изложенной в работе М. Чиа и Хуан Ли «Внутренняя структура Тайцзи. Тайцзи-цигун I» (20), Пять Элементов — это не только пять физических элементов, но пять способов проявления *ци* во Вселенной, пять фаз энергии. Первая фаза — это покоящаяся энергия, энергия спокойствия и сосредоточения, что приближенно соответствует идее потенциальной энергии. Эту фазу называют «Водой», поскольку вода, если ее не беспокоить, стремится к предельной неподвижности. Вторая фаза является развитием первой; энергия, предельно спокойная и сконцентрированная, в какой-то точке взрывается и начинает действовать. Вторая фаза — это и есть расширение энергии. Ее называют «Деревом», поскольку деревья именно «взрываются, действием» весной, после долгого периода зимнего покоя. Взрыв активности в фазе Дерева не может длиться долго; вскоре деятельность стабилизируется и начинается период равномерного высвобождения энергии. Эту фазу называют «Огнем», поскольку огонь способен поддерживать высокий уровень высвобождения энергии в течение долгого времени. Когда высокая скорость высвобождения энергии огня снижается, наступает четвертая фаза — сжатие энергии. Эта фаза ассоциируется с «Металлом», ибо он, по представлениям даосов, является конденсированным состоянием энергии. Пятая фаза превращений энергии — это фаза центрального равновесия и гармонии всех остальных четырех. Последнюю фазу называют «Землей», поскольку земля есть основа всех прочих элементов.

Получается, что согласно даосской картине мира «Инь-Ян — это корень и ствол всего мироздания; Пять Элементов — ветви, несущие листья, цветы и плоды вселенной» (20, с.39). Эти элементы использовались как категории в классификации различных явлений и как образы агентов в разнообразных динамически взаимосвязанных системах. Разработаны и четыре главных принципа взаимоотношений между Пятью Элементами: взаимные порождение, близость, разрушение и несовместимость. Эта теория нашла свое отражение в тайцзицюане в виде концепции пяти важных стратегических движений: движение вперед соответствует элементу «металл», назад — элементу «дерево», центральное равновесие соответствует «земле», кроме того, выделяют «взгляд влево», соответствующий «воде», и «взгляд вправо», соответствующий «огню».

«Ицзин» (китайская классическая книга) уделяет особое внимание «переменам». Суть ее в том, что внутри каркаса постоянных перемен существуют некоторые вещи, которые не изменяются. Это особенно применимо к позам

тайцзицюаня и концепции «Восьми ворот» — восьми базовых технических действий, которые соответствуют восьми триграммам Ицзина (подробнее см. 15, 16, 17).

Долгая история и широкое распространение тайцзицюаня в мире привели к образованию различных школ (стилей). Но все они следуют одним принципам тайцзи. Искусство тайцзицюаня, говорится в книге Н.В. Абаева и И.В. Горбунова «Сунь Лутан о философско-психологических основах внутренних школ ушу» (2), не может быть оторвано от повседневного обихода, человек не может быть на занятиях одним, а дома другим. Только помня об этом, можно стать «человеком *тайцзи*». Кроме того, как отмечает в работе «Мистерия Дао. Мир «Дао дэ цзина» (23) известный российский исследователь ушу А.А. Маслов, в Китае никогда не было чисто философских, умозрительных школ. Не существовало ни малейшего разрыва между духовным и практическим, земным и небесным. Поэтому ушу, долгое время бывшее жизненно важным искусством, несомненно, является квинтэссенцией духовного опыта китайского народа.

Ушу и современная западная культура

Изучение ушу тайцзицюань, созданного даосами как инструмент постижения их метафизической традиции, пожалуй, можно рассматривать как практическое взаимодействие с традиционной китайской культурой. Существуют и другие даосские стили ушу, например багуа-чжан, син-и-цюань и др., но они, как правило, более сложны для освоения и менее известны. Их краткое описание можно найти в книге Чжан Юкуня «Сто вопросов по ушу» (21). Особую ценность тайцзицюань представляет именно как средство духовного развития человека, открывающее ему путь практического постижения, а главное, использования даосской метафизики. Как утверждает Р. Генон в работе «Очерки о традиции и метафизике» (7), постижение любого традиционного метафизического учения невозможно без участия такой познавательной способности, как интуиция и, в частности, интеллектуальная интуиция.

В иррационалистической философии Нового времени интуиция как способ познания приобрела особое значение. Но в целом в европейской философии возобладала точка зрения Платона (Сократа) о познании истины в абстракциях, т. е. в понятиях, а это означает, что абсолютным способом существования мира признается *покой*. Процесс полагается вторичным либо мнимым. Это привело к тому, отмечает А.Н. Арлычев, что проблема познания феномена процессуальности или динамичности мира до сего дня остается открытой и трудноразрешимой в общепhilософском, онтологическом аспекте, несмотря на то, что со времен Галилея эта проблема является центральной в научном познании (4).

Из представителей западной рационалистической философии наибольший вклад в разработку способа познания процесса внес Г.В.Ф. Гегель. А.Н. Арлычев в работе «Качественный аспект мира и его познание» отмечает: «Гегель нашел адекватное объективное основание таким познавательным формам, как диалектические определения и диалектический вывод понятий — определенность процесса, выражаемую динамикой логических связей... Хотя в действительности абсолютная идея является выражением только одной стороны процесса — его логической определенности — Гегель ее отождествляет с процессом как таковым, не замечая того, что у него есть другая, чувственно-неопределенная, сторона, с которой непосредственно связано субстратно-процессуальное начало» (5, с. 207).

Вообще на Западе, считает А.Н. Арлычев в работе «Об иррационализме как философии изменчивости» (3), только в конце XVII в. обратили внимание

на факт, известный еще с античности, что суть процесса выражается в динамике, содержание которой носит энергетический характер. В этой статье сущность различия между рациональной и иррациональной философией трактуется как противоположность решения вопроса о качестве сути бытия. Философы рационалистического направления, начиная с Парменида, абсолютизируют устойчивость. Иррационалисты же, как например Шопенгауэр, возводят в абсолюте изменчивость. Шопенгауэр и Кьеркегор явились первыми европейскими философами, которые усмотрели суть процесса в энергетической динамике. Энергия — содержание, а структура — форма процесса — таково важнейшее открытие Шопенгауэра в философии (подробнее см. 3, 4).

Начиная с Ф. Якоби, основателя иррационализма, практически все философы этого направления за точку отсчета берут индивидуальную психику человека, рассматривая ее как непосредственную чувственность, которая абсолютно иррациональна и может быть определена лишь интуитивными средствами. Но следует отметить, хотя западный иррационализм и разработал различные методы познания мира (подробнее см. 5, с. 79—93), особенно внутреннего мира человека, он все же не смог выйти на практическое применение своих открытий в отличие от рационалистического направления европейской мысли, плодом которой является практически вся современная техническая культура.

Совершенно другой подход к познанию мира можно найти в восточной философии, большинство школ которой относятся к иррационалистическому направлению. Даосизм, например, подобно западному иррационализму, признает абсолютным способом существования мира *процесс* Дао. Более того, в нем, по-видимому, отрицается дискретность в смысле существования абсолютно отдельных объектов, но в то же время признается наличие в Дао неоднородностей, которые и обеспечивают все многообразие наблюдаемых форм и предметов. Даосская концепция энергии — «ци», наполняющей мироздание, перекликается с представлениями западных иррационалистов о том, что энергия является содержанием процесса; кроме того, в традиционной китайской философии мы находим глубоко разработанный качественный анализ различных видов мировой энергии, два вида которой признаются базовыми — инь и ян. Анализ их качественных взаимопереходов находим в диаграмме тайцзи, теории Пяти Первоэлементов, в Ицзине.

Но в отличие от западного иррационализма даосизм, признав процессуальность мира, пошел по принципиально другому пути и создал реально работающие на практике методы познания процесса как в структурном, так и в чувственно-неопределенном динамическом аспектах. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что изучение чувственно-неопределенного аспекта процесса возможно только с помощью «телесно ориентированных практик». И такие практики мы находим в даосизме, в чань-буддизме и даже конфуцианстве в виде различных стилей ушу и цигун, глубина и тщательность проработки философско-метафизических основ которых не может не поражать вдумчивого исследователя. Более того, некоторые современные последователи восточной философии отмечают сходство её онтологических концепций и идей современной физики, в качестве примера может быть упомянута книга физика-теоретика Ф. Капры «Дао физики» (8).

Таким образом, на наш взгляд, иррационалистический подход в восточной философии с ориентацией на практическую применимость и жизнеспособность идей обусловил успехи в исследовании и развитии различных психофизических феноменов человека. Но в то же время отказ от объектной абстракции, т. е. представления о мире как совокупности взаимно независимых объектов, кото-

рая есть одна из базовых концепций рационализма, по-видимому, послужил основной причиной того, что Восток не породил техногенной цивилизации.

Возможно, по этим причинам изучение даосской метафизики представляет для западного философа определенные трудности, а после некоторого этапа становится просто невозможным в силу непонятного, требующего чувственно-интуитивного постижения характера даосского знания, несмотря на то, что в теоретической разработке проблемы познания процесса успеха западной философии несомненны.

* * *

В изучении ушу для жителей России привлекательными выглядят не столько его философские аспекты, сколько оздоровительные и боевые. На Западе, а также и в России, тайцзицюань более известен в силу простоты (сравнительно с другими даосскими стилями ушу) начальных этапов обучения и мощного оздоровительного эффекта. Но боевой аспект этого стиля ушу зачастую не получает должной оценки и отбрасывается. Мы считаем, что это происходит вследствие принципиального непонимания тайцзицюаня как средства духовной реализации. Ведь именно опасная ситуация боя, высокая психофизическая нагрузка и необходимость максимально быстрого принятия верных решений стимулируют проявление интуитивных способностей человека, так как по сравнению со скоростью дискурсивного мышления интуитивное принятие решений почти мгновенно. Поэтому боевой аспект тайцзицюаня не менее важен, чем любой другой. Более того, серьезные исследования (см. 9) показывают, что «мягкая», круговая, точнее сферическая техника боевых движений, наиболее сильно разработанная именно в даосских стилях ушу, является оптимальной как для обучения навыкам рукопашного боя, так и для практического применения.

Но понимание и возможность применения этой техники прочно увязаны с постижением основ даосской философии и отношения к миру, которое основывается на принципе «не деяния», или следования естественному ходу вещей. Более подробно этот вопрос отражен в работах А. Уотса (13, 14). Таким образом, вследствие сущностных особенностей стиля прогресс в боевом применении тайцзицюаня ведет к снижению агрессивности ученика. Наряду с обретением умения вести себя в экстремальной ситуации снижение агрессивности взглянет особенно привлекательным с точки зрения проблем молодежного воспитания в нашей стране.

Следует отметить, что в ушу существуют некоторые специфические техники, например техника «стального кулака», которые в наших условиях, по-видимому, можно считать неприемлемыми. Вот что по этому поводу говорит известный мастер шаолинского кунфу Вон Кью-Кит: «Хотя в прошлых веках сила «стального кулака» давала его обладателю огромные преимущества, сегодня в нашем относительно более мирном и цивилизованном обществе его огромная разрушительная мощь, по моему мнению, наоборот, ограничивает практические возможности применения этого искусства. В самом деле, когда кто-либо обладает способностью одним-единственным ударом случайно убить другого человека, то такая сила «стального кулака» в первую очередь становится опасным и тяжелым бременем как для окружающих, так и для ее обладателя. То огромное количество времени, которое необходимо потратить, чтобы полностью овладеть «стальным кулаком», лучше употребить на обучение другим, более полезным искусствам и навыкам монастыря Шаолинь» (10, с. 220). Таким образом, мы видим, что эти аспекты ушу не являются существенными, главное же именно духовное развитие, а боевые навыки, особенно в тайцзицюане, можно даже рассматривать как побочный результат.

Изучение ушу тайцзицюань и его боевое применение тесно связаны с практикой цигун, который представляет собой совокупность навыков работы с энергией *ци*. Этот вопрос хорошо освещен в работах В. Кью-Кита (11, 12) и М. Цзя (Чиа) (18, 20). Овладение цигун ведет к духовному росту и мощному оздоровлению организма, но для его эффективной практики необходимо понимание основ даосской метафизики. Цигун тесно связан и с медитативными практиками, применяемыми для духовного и психического развития во многих школах ушу.

Методы обучения ушу

В ушу тайцзицюань цигун медитация и освоение боевой техники тесно переплетены и составляют органическое целое, и отбрасывание любого из них ведет к неправильному пониманию остальных. Поэтому, на наш взгляд, очень важен правильный подход к изучению тайцзицюаня. Необходимо избегать его профанации, но и чрезмерное следование национальным традициям изучаемого единоборства (как бывает во многих школах восточных единоборств), выражающееся, например, в счете на японском (китайском) языке, использовании национальной одежды и ритуалов, смысла которых большинство занимающихся не понимает, и т. д., тоже ни к чему хорошему не приводит. Далеко не всегда занятия проходят безвредно для психики. У некоторых духовно не окрепших учеников на этой почве иногда даже развивается чувство неполноценности.

Необходимо понимать, что ушу тайцзицюань построено на мировоззренческой базе даосской метафизики, идеи которой, если не касаться терминологии, в сущности транснациональны, как и идеи всякой истинной метафизики. Это позволяет оценить различные подходы к изучению ушу с точки зрения их способности донести до учеников метафизическое ядро. На наш взгляд, можно выделить две основные методики изучения и преподавания ушу: *классический китайский метод* и *метод осознанного обучения*.

Основной принцип *классического китайского метода* — «Делай, как я!» выражается в том, что обучение осуществляется посредством повторения за учителем, и, пока ученик сам не «дозреет», никакой теории и философии ему не излагается. Ярким примером такого подхода являются разделы второй и третьей книги «Боевая техника ушу» (6), написанные китайскими авторами. Такой путь хорош для семейных школ ушу, где ребенок начинает заниматься с трех-пяти лет и через 15—20 лет стиль жизни, диктуемый ему школой, автоматически приводит к формированию мировоззрения, соответствующего философии изучаемого стиля ушу. Следует отметить, что такой подход, во-первых, рассчитан на длительный срок обучения (15—20 лет) и, во-вторых, на людей с несформировавшимся мировоззрением. Последний момент особенно важен в контексте темы данного исследования, так как объясняет, на наш взгляд, происхождение различных девиаций в поведении некоторых отечественных и западных поклонников восточных единоборств.

Рассмотрим, каковы причины их возникновения. Традиционные китайские методы, как правило, основываются на том, что выработка определенных двигательных стереотипов подспудно приводит к формированию или усвоению соответствующих мировоззренческих установок. Например, прямые жесткие движения каратэ обуславливают развитие прямолинейности и агрессивности в характере его поклонников. Мягкие округлые движения тайцзицюаня, напротив, вырабатывают в человеке умение маневрировать в сложных жизненных ситуациях, следуя сложившейся обстановке, достигая поставленных

целей. Нужно заметить, что обучение, как правило, воздействует на подсознательные уровни психики, поэтому, когда по таким методикам обучается человек с устоявшимся мировоззрением, у него возникает сильнейшее психическое напряжение, приводящее к смене мировоззрения и именуемое в школах восточных единоборств духовным перерождением, причем процесс этот в значительной мере непредсказуем. В терминах синергетики его можно назвать точкой бифуркации в психическом развитии личности, что требует опытного наставника, создающего новый психический и духовный аттрактор, в области которого и будет сформировано новое мировоззрение ученика. Соответственно в период прохождения учеником таких точек бифуркации становятся возможными различные девиации в его поведении, не всегда безвредные и безопасные как для самого ученика, так и для социума.

Таким образом, можно сделать вывод, подтверждаемый практикой, что этот метод не совсем безупречен при обучении взрослых людей из другой культурной среды, особенно в современных условиях, когда ученик постоянно не наблюдается мастером или старшими учениками, а посещает несколько раз в неделю спортивную секцию. Но тем не менее в большинстве школ ушу принят именно этот метод, особенно если наставник школы обучался в Китае.

Метод *осознанного обучения* — это когда наставник видит, что его ученик осознает происходящие в нем самом психические процессы. Таким образом, ученик становится более подготовленным к прохождению критической точки, формированию своего нового мировоззрения и во всем процессе обучения в целом. Такой подход развивает то, что в нейро-лингвистическом программировании называется «третьей позицией», или «наблюдателем». Это, хотя и требует больше усилий на начальных этапах обучения, впоследствии, во-первых, значительно его ускоряет, а во-вторых, следует особо отметить, существенно снижает риск девиантного поведения в точках бифуркации. В качестве положительных эффектов развития осознания можно также отметить значительное снижение риска неадекватного поведения человека в состоянии сильного стресса. На высоких уровнях психофизического развития возможно успешное противодействие влиянию на поведение алкогольного или другого наркотического опьянения. Кроме того, как показали исследования Санкт-Петербургского центра современных психотехнологий, в лобных долях головного мозга развиваются нейронные связи и значительно повышается скорость обучения в различных областях знаний.

При овладении техникой ушу (применение метода *осознанного обучения*) акцент делается на изучение базовых движений, наиболее полно отражающих идеи и принципы, заложенные в боевых приемах. Параллельно с этим дается теоретическое обоснование изучаемой техники. В качестве примера можно сравнить описание техники боевых приемов в работе В.В. Крюкова «Тотальная система боя» (9), которая является прекрасным образцом применения метода *осознанного обучения*, с представляющей интерес работой китайского автора, придерживающегося традиционной методики (19).

В рассматриваемой методике *осознанного обучения* ученикам с самого начала объясняют метафизические концепции, лежащие в основе данного стиля ушу, их связь с изучаемой техникой и повседневной жизнью. В школах ушу были разработаны малотравматичные методы обучения бою путем ведения различных типов учебно-боевых поединков, которые используются для создания контролируемых наставником экстремальных психофизических состояний. Правильное сочетание этих методов с практиками цигун и медитации ведет к существенному росту осознания и повышению скорости и эффективности обучения.

* * *

Как видно, два представленных подхода различаются довольно существенно. Конечно, воспитание мастера ушу возможно в рамках любого из них, но мы считаем, что в российских условиях метод *осознанного обучения* значительно более плодотворен, особенно в плане межкультурного взаимодействия. Это позволяет сознательно подходить к ассимиляции каких-то элементов традиционной китайской философии и культуры с российской культурой, выделяя наиболее важное и ценное, что, на наш взгляд, представляет общечеловеческую ценность, а традиционное метафизическое учение даосов несомненно достойно места в культурной сокровищнице человечества.

Изучение ушу и его роль на Дальнем Востоке России и в Приморском крае

На сегодняшний день ушу не слишком широко по сравнению с каратэ распространено в России и на Дальнем Востоке. На примере владивостокских школ восточных единоборств можно видеть различные подходы к обучению. Ярким примером реализации подхода *осознанного обучения* является школа кунг-фу В.Н. Елизарова (г. Владивосток, частная школа кунг-фу) (24). Главной ее целью является духовное развитие учеников, а техники ушу по сути играют вспомогательную роль. Основным стилем в школе принят тайцзицюань, который многие на Западе из-за сложности изучения вообще не считают боевым. Как вспомогательные используются боевые техники из других стилей (Вин-чун, Шаолинь-цюань и др.), механика которых реализует идеи, совпадающие с принципами, заложенными в механике движений тайцзицюаня — «мягкость», сферичность. Такой подход облегчает освоение более сложных боевых движений тайцзицюаня.

Ориентация на реальное боевое применение полученных знаний препятствует попаданию учеников под влияние восточного орнаментализма. В школе серьезное внимание уделяется и различным оздоровительным практикам, основанным на цигуне — некоторые исследователи называют его даосской йогой. Кроме того, в обязательную программу обучения входят различные медитативные практики, призванные развивать способности к осознанию, составляющему основу психического развития. Разнообразие изучаемых техник медитации обусловлено различием их воздействия на людей. Следует особо отметить использование в школе таких специфических техник кунфу, как «липкие руки» и другие, для входа в медитативное, спонтанно-естественное состояние ученика в процессе боя, учебного и реального. Вследствие такого подхода скорость роста и качество боевого мастерства учеников не уступают, а часто превосходят аналогичные качества учеников школ рукопашного боя и кикбоксинга, что показали детские соревнования, проведенные Приморской федерацией ушу в марте 2000 г. во Владивостоке.

Таким образом, мы видим, что применение описанного выше метода *осознанного обучения* обеспечивает продуктивное *взаимодействие* российской и традиционной китайской культур, а не слепое подражание традициям средневекового Китая.

* * *

В настоящее время множество известных деятелей науки и искусства отмечают философско-мировоззренческий кризис западной цивилизации. Взоры многих людей обращены к Востоку в надежде, что его тысячелетняя мудрость поможет решить их насущные проблемы. Но в силу больших культур-

ных различий между Востоком и Западом ни рядовые обыватели, ни академические ученые зачастую не могут верно понять и применить знания, накопленные Востоком. Получение знаний непосредственно из литературных источников, как это принято, например в западной философской традиции, затруднено в силу ряда причин. Что касается китайской литературы, следует, видимо, указать прежде всего на языковые сложности. На наш взгляд, правильное, т. е. осознанное изучение ушу позволяет постигать философско-мировоззренческие основы даосизма и чань-буддизма, что характерно для китайской традиционной культуры. Постижение этих учений невозможно лишь методами дискурсивного мышления. Помимо этого полноценное изучение ушу дает множество положительных эффектов, например, оздоровление организма и психики, навыки самообороны и т. д. Принципы обучения, применяемые в частной школе кунфу В.Н. Елизарова, могут послужить хорошей методологической платформой для распространения ушу тайцзицюань на Дальнем Востоке.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абаев Н.В.* Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск, 1989.
2. *Абаев Н.В., Горбунов И.В.* Сунь Лутан о философско-психологических основах внутренних школ ушу. Новосибирск, 1992.
3. *Арлычев А.Н.* Об иррационализме как философии изменчивости // Россия и АТР. Владивосток, 1997. № 2. С. 21—38.
4. *Арлычев А.Н.* Проблема познания процесса в философии и науке // Вопр. философии. 1999. № 3. С. 85—96.
5. *Арлычев А.Н.* Качественный аспект мира и его познание. М., 2001.
6. *Березнюк С., Лю Вань, Ян Лянцунь.* Боевая техника ушу. Минск, 1999.
7. *Генон Р.* Очерки о традиции и метафизике. СПб., 2000.
8. *Капра Ф.* Дао физики. СПб., 1994.
9. *Крюков В.В.* Тотальная система боя. Кн. 1. М., 1996.
10. *Вон Кью-Кит.* Искусство кунг-фу монастыря Шаолинь: Секреты самообороны, здоровья и просветления духа. М., 1999.
11. *Вон Кью-Кит.* Тайцзицюань: Полное руководство по теории и практике. М., 2000.
12. *Вон Кью-Кит.* Искусство цигун. М., 2000.
13. *Уотс А.* Путь ДЗЭН. Киев, 1993.
14. *Уотс А.* ДАО путь воды. Киев, 1996.
15. *Чжоу Цзунхуа.* Дао Тайцзицюаня. Путь к омоложению. Киев, 1995.
16. *Чжоу Цзунхуа.* Дао Ицзина. Путь к прорицанию. Киев, 2000.
17. *Ян Цзюньмин.* Тайцзицюань, классический стиль Ян. Полная форма и цигун. Киев, 2000.
18. *Мантак и Маниван Цзя.* Пробуждение целительного света Дао. В 2-х т. М., 1996.
19. *Цзи Цзянчен.* Техника самообороны дуаньда: 84 приема самозащиты. М., 1992.
20. *Мантэк Чиа, Хуан Ли.* Внутренняя структура Тайцзи. Тайцзи-цигун I. Киев, 1998.
21. *Чжан Юкунь.* Сто вопросов по ушу. Киев, 1996.
22. *Китайская наука стратегии / Сост. В.В. Малявин.* М., 1999.
23. *Мистерия Дао. Мир «Дао дэ цзина» / Сост., пер., исслед. и примеч. А.А. Маслов.* М., 1996.
24. *Идущий по вертикали.* Владивосток. 2001, 22 июня.

Summary: The article by a post-graduate of Philosophy Chair of the Far Eastern Branch of the Russian Academy of Sciences, Andrei Popovkin «Wushu (Philosophical-Methodological Base and Methods)» contains a brief description of the basic metaphysic conceptions of Dao school — «wushu». The author supposes that Dao philosophy gives answers just to the same questions that were raised in Western irrational philosophy. But if European philosophers confined themselves only to theoretical investigations of the problems, in the East there were found ways of practical use for psycho-physical and spiritual development of the Man. The author describes two approaches to studying «wushu» — traditional (formal) method and the method of realized teaching. There are given a brief description of the methods of «wushu» school in Vladivostok using the method of realized teaching in practice.