Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт социально-философских наук и массовых коммуникаций
Кафедра религиоведения
Направление подготовки: 47.03.03 – религиоведение
Профиль: Историко-религиоведческий профиль

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(бакалаврская работа)

РЕЛИГИОЗНЫЕ ОСНОВАНИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ КИТАЯ

Работа завершена
«25» мая 2018г. _____ Ахтямова Д.Ф.

Научный руководитель
ассистент, б/с.
«25» мая 2018г. _____ Александрова Н.Н.

Заведующая кафедрой религиоведения
д. филос. н., доцент
«25» мая 2018г. _____ Астахова Л.С.

Казань – 2018

Содержание

Введение.....**Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 1 Религиозные традиции Китая.....**Ошибка! Закладка не определена.**

§1.1 Философско-религиозные основы жизни Китая.....**Ошибка! Закладка не определена.**

§1.2 Буддизм в Китае .....**Ошибка! Закладка не определена.**

§1.3 Даосизм в Китае .....**Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 2 Боевые искусства Китая.....**Ошибка! Закладка не определена.**

§2.1 Боевые искусства.....**Ошибка! Закладка не определена.**

§2.2 Ушу и шаолиньское ушу .....**Ошибка! Закладка не определена.**

§2.3 Боевая практика Тайцзыцюань .....**Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 3 Духовные практики боевых искусств Китая .....**Ошибка! Закладка не определена.**

§3.1 Духовные основы заповедей боевой морали .....**Ошибка! Закладка не определена.**

§3.2 Духовные основы боевой практики шаолиньского ушу.....**Ошибка! Закладка не определена.**

§3.3 Духовные основы боевой практики тайцзыцюань .**Ошибка! Закладка не определена.**

Заключение .....**Ошибка! Закладка не определена.**

Список литературы .....**Ошибка! Закладка не определена.**

Введение

Актуальность. Современное западное общество переживает кризис рационализма и рационализации всей общественной жизни. Выходом из этого кризиса человек видит в обращение к иррациональной части жизни к религии или обращению к другой форме рациональности, обращение к восточным духовным практикам и боевым искусствам. Восток всегда был знаменит своими боевыми искусствами, на первый взгляд кажется, что боевые искусства далеки от религиозных и духовных основ, но физические упражнения и телесные практики имеют под собой огромный пласт религиозной философии, освоить которые, довольно, затруднительно не меняя своего мировоззрения или отношения к жизни. И поэтому отстранившись от привычной и более доступной для нашего восприятия позиции евпропоцентризма, мы устремляем наш исследовательский интерес в сторону Востока, обратив свое внимание на религиозные традиции Китая, также на учения шаолиньского ушу и тайцзыцюань.

Ведь интерес к боевым искусствам среди нас, западных людей, сегодня наиболее актуализирован в связи с тем, что мы, находясь в поисках источников духовной силы, устремляем вектор нашего внимания на Восток, в частности на учения боевых практик, аргументируя это тем, что, по нашему мнению, что именно Китаю получилось гармоничным образом соединить в себе религиозное учение и боевое искусство.

Помимо описанных выше причин, следует отметить и более прагматичные моменты обратить внимание на боевые искусства Китая. Боевые искусства – это прежде всего средство самообороны, а способность защитить себя, своих близких, свой кров ценилась уже со времен зарождения первобытного общества. И, конечно же, Восток славится своим обилием различных контактных видов спорта. Китай, как многие считают – это сердце Востока, поэтому изучение боевых искусств следует начинать именно с этой страны.

Соответственно, изучение способов защиты не потеряет своей актуальности чуть менее, чем никогда. Следует упомянуть, что без определенной духовной силы невозможно добиться успехов в боевых искусствах, поэтому религия непосредственно связана с боевыми искусствами. Тем более в такой стране как Китай, где издавна царили религиозные традиции. Поэтому духовные заповеди боевой морали являются одним из ключевых аспектов боевых искусств.

Объект исследования. Религиозные традиции Китая.

Предмет исследования. Религиозные основы боевых искусств Китая.

Цель исследования. Выявить специфику религиозно-философских основ боевых практик.

Задачи исследования. Поставленная нами цель была достигнута в результате осуществления следующих задач:

1) изучить историографию философско-религиозных основ Китая;

2) выявить роль религии в шаолиньском ушу и практике тайцзыцюань;

3) рассмотреть путь духовных основ заповедей боевой морали;

4) рассмотреть духовные основы боевых практик;

Методология. При построение нашей исследовательской работы мы использовали дескриптивный метод, описание.

Степень научной разработанности. Проблема экспликации религиозных и духовных основ в боевых искусствах Китая посвящены работы В.В. Малявина, А.А. Маслова, А.М. Козлова, в своих работах они показали, как религиозно-философские основания китайской культуры повлияли на формирование боевых искусств. Так же, нами были проанализированы классические труды Лао Цзы, Чжуан Цзы, Люя Хунцюнь, Тэн Лэя, посвященным духовным основам боевых практик Китая.

Структура работы. Дипломная работа состоит из содержания, введения, трех глав, девяти параграфов, заключения и списка литературы. Материал исследования изложен в 50 страницах.

В первой главе мы описываем религиозные традиции Китая, их философско-религиозные основы, и религиозные системы Буддизма и Даосизма, с целью дальнейшего использования полученной информации.

Во второй главе мы даем определение боевым искусствам, становление боевых практик, и таких практик как шаолиньское ушу и один из стилей тайцзыцюань.

В третьей заключающей главе мы рассматриваем духовные заповеди боевой морали, духовные основы шаолиньского ушу и тайцзыцюань.

Глава 1 Религиозные традиции Китая

§1.1 Философско-религиозные основы жизни Китая

Китайская традиционная культура, как нам известно одна из самых древних культур в мире и одна из самых развитых на сегодняшний день, все это произошло благодаря многовековому развитию высокой степени культуризации. Страна с усиленной культуризацией, которая смогла и показала, что ни одно явление в жизни не может оставаться в первоначальной форме. Китай развивался в общем русле человеческой культуры, он стремился максимально упорядочить первозданный хаос, для внутренней духовной жизни человека. В результате Китай является целостным организмом, обладающим монолитной социальной структурой, религиозными представлениями и другими идеологическими комплексами. Центральное место в религиозной основе жизни Китая является роль религии как социального феномена, генезиса религиозного сознания и его воздействия на поведение человека. «Религия, действовавшая после своего возникновения уже в качестве самостоятельной силы, в отдельные периоды истории общества не только заметно выступала на передний план, но и давала импульс для дальнейшего развития той или иной цивилизации»[1]

Философско- религиозная идеология Китая, которая окончательно сформировалась в эпоху Хань (206 г. до н.э. – 7 г. н.э.) имела могущество и являлось надежным оружием как в императорском дворце, так и за его пределами. Начиная с этого времени в Поднебесной формируется религиозно- философское учение, которое ориентировалось на индивида, на его самосовершенствование.

[1] Васильев Л С. Культы, религи и, традиции в Китае. 2-е изд М : Изд. фирма «Воет лит-ра» РАН, 2001. С. 2.

Переходя как раз к философски - религиозным учениям, нужно обязательно упомянуть, что Китай состоит из трех основных учений – их общее название «Сань Цзяо» сюда входит конфуцианство «жу цзяо», даосизм «дао цзяо», и буддизм «фо цзяо».

В каждой религии Поднебесной присутствует беспросыпная философская частица, и это позволяет приверженцам самореализовывать свою личность практически всю жизнь не только в физическом плане, но и духовном.

Философия Конфуция состоит из теории познания, его теория считает, что каждый человек приходя к знанию должен прежде всего дать ответ. Конфуций говорил: Тот кто обладет знание при рождении, находяться выше других, а те, кто находиться в трудном положении, но учаться, за ними, те, кто находиться в трудном положении и не учиться, ниже всех. Здесь показана основная идея конфуцианства, и тут же есть и теория познания. В цитате показана основная идея конфуцианства об источнике познания, и здесь представлены общие воззрения теории познания.

Конфуций в основном трудился над учебной составляющей, и здесь он всегда подчеркивл, что знания полученные благодаря обучению, выше чем знания при рождении. Во время занятий педагогической деятельностью Конфуций разрабатывал большое количество идей и суждений, впитывших в себя идеи такого философского учения, как материализм «если ты что то знаешь, знай; если ты не знаешь, не знай – это все и есть необходимое и точное отношение к учению»

Одной из основ в учении Конфуция считается концепция под названием «путь золотой середины». «Конфуций говорил: «Золотая середина, как добродетельный принцип, является наивысшим принципом, но народ давно уже не обладает им». «Золотая середина» употреблялась в книге «Люнь юе», но лишь однажды. Главной позицией Конфуция противостоять экстремизму и крайностям. Он говорил: «Большая ненависть к человеку,

лишенному человеколюбия, ведет к смутам»[1] Более понятными словами, проявлять к человеку что либо, который лишен гуманности, может привести к большой беде.

Заявленные Конфуцием суждения об осуществлении управления на основе добродетели, гуманности, снисходительности и бескарысной уступчивости – все это является понятием, как «золотая середина», целью которой было умерить некие противоречия и сопротивления.

Как основатель “школы служилых”, мыслитель и педагог Конфуций оставил в истории Китая богатое идеологическое наследие.

«Конфуцианство выступало как учение о воспитании нравственности, ниспосланной небом, об интеграции индивидуума в общественную систему путем внутреннего осознавания морально нравственных категорий долга, человеколюбия, честности и почитания старших. Но, утверждая приоритеты души, конфуцианство одновременно провозглашало постулат о решающей воле Неба — некой непостижимой, всепоглощающей силы. В этом контексте сложная система ритуалов и моральных категорий становилась средством материализации воли Неба во внешнем пространстве бытия».[2]

«Говоря о философско- религиозном основание, следует сказать еонечно же и о даосизме, основателем даосизма являлся Лао-Цзы. Основным отличительным признаком философии Лао-Цзы, характеризующим последователей даосизма, является то, что Дао рассматривается как источник происхождения всего сущего»[3]

Иероглиф Дао состоит из двух частей: «шоу»- голова и «цзоу» - идти, поэтому можно интерпритировать значение иероглива, как «дорога» по которой могут ходить люди, но в будущем иероглиф приобрел абсолютно

---

[1] Путь золотой середины [Электронный ресурс] / Электрон. дан. - Режим доступа: http://stud24.ru/philosophy/put-zolotoj-serediny-konfuciya/256336-758608-page1.html (дата обращения 27.01.2018)

[2] Васильев Л С. Культы, религии, традиции в Китае. 2-е изд М : Изд. фирма «Воет лит-ра» РАН, 2001. – С.113.

[3] Лао-Цзы. Дао дэ Цзинь [Электронный ресурс] / Электрон дан. – Режим доступа: : http://www.rulit.me/books/dao-de-czin-kniga-puti-i-blagodati-sbornik-read-290149-1.html (дата обращения 12.01.2018)

иной смысл и стал означать «закон». Лао Цзы придал иероглифу не только новый смысл, но и начал рассматривать его как источник происхождения и существования всего мира. Он считал, что Дао - это “корень неба и земли”, “мать всех вещей“, что Дао лежит в основе мира.

«Чем же является Дао в представлении Лао Цзы?

В первой главе его удивительной книги говорится: «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао, Дао не имеет вида, не издает звуков, не обладает формой, одним словом, Дао - это “пустота” или “небытие”»[1]

«В четвертой главе сказано: «Дао пусто, но при его использовании оно не переполняется. «Пустота» - это же, что и небытие, из которого Дао рождает все сущее, что сформулировано в высказывании: Все вещи в Поднебесной рождают в бытии, а бытие рождается в небытие»[2]

«Две основные категории в философии Лао Цзы является «бытие» и «небытие» .Дао в философии Лао-Цзы - это абстрактное и гипертрофированное представление о “небытии”. Лао-Цзы считал, что “бытие” - сущность предмета, а “небытие” - пустота, или вакуум. В сочинении “Лао-Цзы” имеется много противоречивых понятий, например: высокое и низкое положение, беда - счастье, красота - безобразие, добро - зло, жизнь - смерть, верх - низ, хозяин - гость, сильный - слабый, мудрый - глупый, наполненный - пустой, бытие - небытие и т.д. Лао-Цзы считал, что обе стороны этих противоречивых понятий противостоят друг другу, но в то же время сосуществуют и взаимно переходят друг в друга»[3]

Философия Лао-Цзы оказала огромное влияние на развитие философии в последующие века.

---

[1] Лао-Цзы. Дао дэ Цзинь [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.rulit.me/books/dao-de-czin-kniga-puti-i-blagodati-sbornik-read-290149-1.html (дата обращения 12.04.2018)
[2] Лао-Цзы. Дао дэ Цзинь [Электронный ресурс] / Электрон дан. – Режим доступа: http://www.rulit.me/books/dao-de-czin-kniga-puti-i-blagodati-sbornik-read-290149-1.html (дата обращения 12.04.2018)
[3] Особенности развития философии в Китае. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://allrefs.net/c11/1bynw/p2/?full (дата обращения 18.04.2018)

«Даосизм, будучи более мистифицированным учением, не переводил иррациональный поток воли Неба в логически осознаваемые категории, воспринимая мир таковым, каков он есть. Поэтому задача человека — сополагать себя с внутренним законом мира: "человек следует Земле, Земля — Небу, Небо — Дао, а Дао следует естественности". Даосский идеал — цюаньжэнь — "человек целостных свойств", реализующий своими поступками и помыслами все посылы Неба, а потому соединенный с культурой до такой степени, что отпадает необходимость приобщения к ней путем ритуала. Не случайно мастер тайцзицюань должен иметь невозмутимо-спокойный вид» [1]

Буддизм впитывает в себя учения и смысловую нагрузку из даосизма и частично из конфуцианства, но все таки пришел к нам с Индии. Особенностью чань буддисткой практики являлось пробуждение сознания, утверждавшее, что идеал пустотно-просветленного сознания, которое и есть сознание Будды (следует уточнить, что Будда — это не имя, а состояние). Абсолютно любая деятельность адепта считалась одним из способов постижения состояния Будды. Не столько была важна форма действий, а смысл который она несет. Вообще практикаявлялась важнейшим метод самовоспитания, предусматривающий неплохое переформирование психического состояния человека, в качестве обрпетения некой гармонии.

Соответственно, уже понятно, что история Китая крайне успешно сосуществует с философско- религиозными доктринами, школам, даже если между ними есть какое то различие.

Подробнее о каждой школе буддиского и даосского учения мы поговорим в следующем разделе.

---

[1] Основные философские доктрины Китая. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.aikido-real.net/articles/articlesBU/bu8.htm (дата обращения 10.02.2018)

§1.2 Буддизм в Китае

Буддизм является одной из трех основных религий Поднебесной, мировая религия охватывает практически все сферы общественной и духовной жизни человека (философия, искусство, психология и т.п.) и даже определяет характер жизни. «Представляя собой наднациональное мировоззрение и интернациональную идеологию, это учение породило феномен буддийской цивилизации, включающую в себя в настоящее время обширную территорию Восточной и Юго-Восточной Азии».[1] Буддизм начинает свое развитие в Индии, в период, когда страна переносит социально – экономическую борьбу в обществе, которая впоследствии значительно изменила политическую структуру государства, повлекшие за собой некое классовое становление.

В XVIII в. до н.э. на индийских землях обустраиваются кочевые арийские племена, приспосабливаясь к земледельческому образу жизни, достигнув высокого уровня в производстве и обработке железных орудий, а также развив свои способности в сельскохозяйственном ремесле, оседают на новых землях и начинают формировать свою культуру.

Таким образом, закрепившись на индийских землях арийские племена способствуют образованию системы варн (брахманы – жрецы, кшатрии – правители и войны). Развитие и укрепление системы варн в обществе прочно связано с развитием политической сферы государства, тем самым система с подвигла на образование индийской общины. В результате чего, индийская община играла роль самостоятельной ячейки всего общества и государства в целом.

Но уже к началу II тысячелетия система варн начинает терять свою силу, в брахманизме возникают противоречия, отрицающие социально – духовный статус брахманов. И стоит отметить, что недовольство, прежде всего, исходило со стороны джайнизма и буддизма, крупнейших учений,

[1] Чебунин А.В. Развитие буддизма до его проникновения в Китай. Спб.: СПбГАФК им Лесгафта, 1997. С.7.

отрицающих святость Вед и другой канонической литературы брахманизма. Однако вследствие этой борьбы самым распространенным учением стал буддизм, сыгравший в последствии важную роль в развитие индийской и китайской культуры.

Покорять древний Китай, буддийская традиция начала еще с охвата юга Индии и островов Шри-Ланки. Именно в это время начинает формироваться фундамент нового направления буддизма под названием Великая колесница - Махаяны.

В китайском буддизме и литературе сложилось понятия так называемой Великой Колесницы (дачэн, 大乘) и Малой Колесницы (сяочэн, 小乘) по другому понятия звучат, как Махаяна и Хинаяна. Но единого мнения у исследователей по поводу времени проникновения буддизма в Китай, нет. Но если указывать китайские источники, то первое знакомство китайского населения с буддизмом произошло в 243 г. до н.э. на четвертый год правления Цинь Шихуана (246 – 210 гг. до н. э.), в империю Цинь (*221 до н. э. — 206 до н. э.*). Тогда на китайские земли прибыли 18 иноземных монахов проповедовать буддизм во главе с неким Ши Лифаном. И в то время было схвачено большое количество адептов, и это все было согласовано с политическим мнением и духовной позицией, проводил ее тогда Цинь Шихуан. Но по одной из легенд, адептов находившихся в тюрьме освободил некий золотой бог его высота была шесть чжанов (20 метров), после чего, император державший адептов был напуган и вынужден был отпустить всех.

«Но в самой Поднебесной начало проникновения буддизма принято считать сон императора Мин-ди, династии Восточная Хань (25 – 220 гг. до н. э.) императору приснился золотой человек, летающий во дворце. Утром он спросил чиновников об этом, и один из них сказал, что, возможно, это Будда из Западной страны. Тогда император отправил посольство в количестве 18 человек к Великим Юэчжи (Кушанское царство). Там посольство встретило

двух буддийских монахов - Кашьяпу Матангу (Цзяемотэн, 迦叶摩腾) и Дхармаратну (Чжуфалань, 竺法兰), которые и прибыли в столицу Лоян с сутрами и образами Будды, привезенными на белой лошади»[1] Именно император определил статус буддизма в древнем Китае и поспособствовал его распространению.

В дальнейшем государственная власть поддерживала распространение буддизма, строились монастыри, были переводчики и летописцы. Более того, многие императоры признавали Будду и почитали его, участвовали в различных церемониях. Именно таким образом буддизм некогда царивший и преобладавший только на территории Индии, с I в. начинает свое становление в Древнем Китае. Китайцы имеющие огромный опыт в письменности, всегда с почтением относились к письменности, и их естественно поразил объём буддийской литературы, и это было огромным плюсом для буддизма, в глазах образованных и на читанных китайцев. Распространению буддизма в Китае способствовало не только поддержка императорского дворца, но экономические, политические и конечно же духовно-психологические причины. В Китае в принципе не было монополизации духовной жизни, многие философские концепции были схожи с даосским учением, это значительно облегчило принятие буддизма китайским населением. Отсюда следует, что буддизм на протяжении семи веков являлся центральной духовной силой Китайской цивилизации. Укрепившись и впитав в себя элементы китайской культуры, буддизм получил широкое распространение на территориях Японии и Кореи, а уже после на землях Китая открываются школы, по своему характеру сильно отличающиеся от школ индийского происхождения.

Таким образом, в начале V в. возникает школа китайского буддизма Чань « 禪». В основу китайской школы Чань входили даосские письмена,

[1] Китай. Лоян. Храм белой лошади. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.bambooclub.ru/articles/document38354.htm (дата обращения 12.02.2018)

многие китайские буддисты и даже чань-буддисты обращались сначала к даосским наследиям, и только потом, на основе этих учений, формировали свои идеи, облегчающие процессы понимания и образования чань-буддизма в Китае. Однако нельзя говорить, что в основах школы чань была даосская догматика, поскольку она не имела определяющей роли.

Основателем китайского чань-буддизма является второй пришедший из Индии проповедник и миссионер Бодхидхарма (ок. 440 г. до н.э. – 528 г. до.н.э.), получивший со временем в Китае имя Путидамо или просто сокращенно Дамо. Согласно дошедшей до наших дней версии, становление чань-буддизма проходило долгий путь, многие исследователи утверждают, что Бодхидхарма пробыл девять лет в медитации в пещере на горе Ужуфэн, известно, что сегодня эту пещеру называют «Пещера созерцания лицом к стене», ввиду того, что именно в ней Дамо начал проповедовать о созерцании, о возможности внезапного постижения высшей истины путем интуитивного озарения. Однако Дамо подвергался критике со стороны классического буддизма, так как он принимал созерцание, полностью противоречащее подходам обычного буддизма; и во время становления школы Чань, учения Дамо часто назывались «ложной традицией, стоящей вне истинного учения».[1]

В целом понятно, что в чань-буддизме был скоплен огромный и бесценный психологический опыт, который требует пристального внимания.

§1.3 Даосизм в Китае

Даосизм является также одной из главных религий в Китае, учение о «дао» зарождается в Китае в VI – V веке до н.э. во время правления династии Восточная Хань (207 до н.э – 220 гг. н.э) и именно в это время происходит

[1] Люй Хунцюнь Тэн Лэй. Шаолинь: дух и боевые искусства Древнего Китая. – М.: Наука, 2007. – С. 63 . // первод. С кит. Тан Шицзя, Чжан Хунбо, ЛюМяо, Чшоу Шань.

становление даосского пантеона божеств, известно, что основателем даосизма является Лао-цзы.

Историк Сыма Цянь проживавший при правлении династии Восточная Хань, утверждает, что настоящая фамилия Лао-цзы была Ли, имя Эр, а второе имя Дань, время жизни VI в. происходил он из царства Чу (южный Китай во времена эпохи Чуньцю 722 – 481 гг. до. н.э.) и являлся одним из главных служителей императорского храма в Чжоу-гун (создан в 11 в. до н.э.) рассматривая и изучая книги о древней мудрости Лао-цзы создал свое учение «Дао» и написал книгу «Дао-дэ цзин». ««Дао дэ цзин» или «Книга пути и достоинства» — основополагающий источник учения и один из выдающихся памятников китайской мысли, оказавший большое влияние на культуру Китая и всего мира. Основная идея этого произведения — понятие дао — трактуется как естественный порядок вещей, не допускающий постороннего вмешательства, «небесная воля» или «чистое небытие»»[1]

«Дао» - «Путь ведущий к цели, не есть извечный путь».[2] Дао «道» буквально исходя, из значения иероглифа переводится, как путь, дорога, вести за собой, сам Лао-цзы говорил о дао, что это необходимый источник жизни, начало и конец всего сущего, это некая Вселенная и все существующие законы во всем мире. Для того, чтобы овладеть учением дао необходимо было полностью отказаться от мирской жизни, и в целом от действительности. Отказаться от слов, мыслей, всего, что связано с социальным характером, вызывающим иллюзии. Человек созерцая мир без действий приведет, себя к внутренней пустоте и лишь тогда, ему откроется истинный путь дао, именно отказавшись от всего человек сможет понять, что происходит с его внутренним миром, что все в мире происходит само по

[1] Лао-Цзы. Дао дэ Цзинь [Электронный ресурс] / Электрон. дан. –Режим доступа: http://www.rulit.me/books/dao-de-czin-kniga-puti-i-blagodati-sbornik-read-290149-1.html (дата обращения 12.04.2018)
[2] Лао Цзы. Дао дэ Цзинь [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.rulit.me/books/dao-de-czin-kniga-puti-i-blagodati-sbornik-read-290149-1.html (дата обращения 13.04.2018)

себе, и имеет значение круговорота, то есть все возвращается к своему началу.

В период правления династии Восточная Хань, даосизм приобретает религиозную систему, даосизм сам по себе в целом окутан множеством тайн, и вопросами касающихся происхождения и становления. Японский историк Идзуцу Тосихико (1914 – 1993 гг.) развивает свою точку зрения по поводу становления даосизма, как религиозной системы, он показывает важность в изучении истоков даосизма. Он утверждает, что проходя большой путь, даосизм впитывает культуру китайского народа, и приобретает шаманские нотки, близость к шаманскому мировосприятию и даосского мировоззрения, не означало, что мировосприятие заключалось только в экстазе, в непосредственном общении с духами, но означало, что в основе всегда была даосская философия. Концепция даосской философии и шаманизма включало в себя правильные взгляды на сновидения и их реальность, но это, не означает, что исследователь Идзуцу Тосихико приравнивает даосскую религиозную систему к шаманизму, он четко понимает, что между ними есть некая пропасть, и различие. Здесь речь идет лишь о генетической связи между шаманизмом и даосизмом. «Качественное превращение шаманизма в даосизм не могло быть результатом простого имманентного, внутреннего развития первого, ибо для становления даосской философии необходимо было появление таких великих мыслителей, как авторы “Дао-дэ цзина” и “Чжуан-цзы”»[1].

Чжуан-цзы китайский мыслитель и один из главных последователей Лао-цзы, жил во второй половине IV века до н.э. книга носящая имя автора «Чжуан-цзы» прошла большой пусть становления по мнению историка Сымя Цянь, главную основу книги, составляют поэтические притчи, заключенные в даосской традиции. Даосская традиция наряду с этико-политическим учением конфуцианства и пришедшим из Индии буддизмом составившая так

[1] Торчинов Е.А. Религия мира: опыт запредельного. СПб.: Петербургское Востоковедение, 1998. С. 97.

называемую "триаду учений" «Сань цзяо», которые и лежали в основе духовной культуры Китая на протяжении тысячелетий.

«Однако сказать о даосизме только это - значит ничего не сказать. Ибо слово "даосизм" вызывает у человека, знакомого с китайской культурой, самые разнообразные и разнородные ассоциации. Это и стремление к единению с природой, к возвращению к первозданной простоте, естественности, отображенное во множестве поэтических текстов и живописных свитков. Это и глубина философских размышлений о сущности бытия и внутренних принципах его вечного движения. Это и таинства даосской алхимии, направленной на создание эликсира бессмертия. И, наконец, это сам человек, следующий даосскому учению, - созерцатель-подвижник и обескураживающий парадоксами юродивый, мыслитель и поэт, политик и ученый»[1]

Столь же сложной, многогранной, как и сам лик даосизма, является и его история, происхождение учения, как бы воплотившего в себе принцип единства многоразличного.

В связи с тем, что интерес к Китаю и китайским традициям приобрел массовый характер, мы определили для себя философско- религиозные учения «Сань цзяо» и какие практические элементы они в себя включают, и теперь мы можем перейти ко второй главе и попробовать ответить на вопрос чем вызван высокий интерес к столь опасным в своем роде боевым искусствам? и почему происходит переплетение религиозных учений с боевыми искусствами?

[1] Путь Воина. Даосизм Религия Китая [Электронный ресурс] / Электрон дан. – Режим доступа: http://voindao.ru/daosizm-religiia-kitaia/ (дата обращения 17.03.2018)

Глава 2 Боевые искусства Китая

§2.1 Боевые искусства

Одним из основных отличий боевого искусства Востока является их философская составляющая, дающая их приверженцам осуществлять некий процесс самореализации личности на протяжении всей жизни, как в физическом, так и в духовном плане. Именно философская составляющая в Китае основало удивительное мнение о человеке и мирской жизни.

На современных этапах становления боевых искусств особенно важна их внутренняя энергетическая возможность, переплетение восточной и западной традиции содействует успешному объединению материалистических ценностей и тактико- технических методов с внутренними духовными потребностями человека, в стремление к соединению с природой, и конечно же познание и выражение своего внутреннего мира путем постижения и движения.

На Востоке, в первую очередь в Китае, сформировался круг неких поединков, базирующийся и на философские, и на религиозные, также на какие-то социальные, психологические факторы. Если для европейского человека борьба имеет лишь теоретический аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиатского человека не меньшую значимость приобретает внутренний аспект — боевое искусство становилась сродством индивидуального самосовершенствования, способом включения себя в сферу мировой гармонии.

Для боевых искусств Востока, основанных на комплексе моральных принципов, приемы единоборств были средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Абсолютно любой бросок, захват, подсечка, удушающий не являлся целью, он наоборот помогал на определенном уровне, продвигаться к самореализации. Так и Китайская история насчитывает бескрайнюю массу закономерностей, связанных с

боевыми искусствами, боевые искусства опирались на специальные упражнения, связанных с животными элементами, с элементами энергии, имеющих название частей света, растений и тд, и все эти упражнения передавались из поколения в поколение. Проходили тысячелетия, начали развиваться школы и новые стили, многие школы создавали свои учения и более новые стили, многие из них формируются вплоть до наших дней. Большое количество китайских боевых искусств основывается на традициях, на вере и сосредоточение исключительно на познании себя и своего тела. В Легендарном Китае существует своя классификация видов боевых искусств, в основе каждого стиля лежит географическое положение, физическое и духовное, и так же своя классификация на религиозные стили.

в VI—VII веках обозначилось разделение между воинскими и боевыми искусствами в Китае. Термин – «бинфа» означает воинское искусство, которое в свою очередь включало в себя крупные бои, управление войсками, организацию и выносливость каждого война.

Все методы, входившие в «бинфу» были утилитарны, то есть всем войнам необходима была исключительна победа в бою, это была главная задача, задача одержать именно физическую победу в поединке. Но несмотря на это, любой уважаемый себя войн в первую очередь для себя руководствовался принципами религией, но по большей степени не для внутреннего созерцания, а для душевного успокоения.

Следующее искусство ничуть не уступает воинскому мастерству, но возникает вопрос: Как происходил распад боевых искусств? Во-первых в те временам существовали монахи, существовали также и бродячие монахи, они показывали и обучали своему искусство в деревнях, открывали тайны искусства избранным адептам, раскрывали смысл стиля.

В более поздние времена, когда монастыри и школы различных стилей сумели сформироваться, настоятели и мастера приглашали мирян для подготовки и созерцания боевых искусств, а в дальнейшем для становления

монахом. Во-вторых при правлении династии Суй и династии Тан (конец 6 и начало 20 веков) создавалось большое количество армии, благодаря этому комплекс «Уи» - боевых искусств впитывал в себя народную среду, и переплетался с различными стилями и верованиями.

Рассмотрев принципы воинских и боевых искусств, стоит рассмотреть боевые искусства более подробно, что мы и сделали в следующей главе.

§2.2 Ушу и шаолиньское ушу

Слово ушу состоит из двух иероглифов, 武 «у» — военный и 术 «шу» — техника, на западе ушу имеет название кунг-фу. На сегодняшний день ушу насчитывает около 130 стилей. «Каждое из них имеет свое название. Как правило, в него входит слово «кулак» (цюань), а также ряд признаков: место создания (южный, северный, шаолиньский); сходство с движениями животных (кулак обезьяны, когти орла, богомола, журавля); особенность движение (длинный, скользкий, мягкий); имя создателя школы (стиль Ян, Чен, Ча, Мо, Хун). Но бывает характерные для китайцев образные названия стилей («Цветок сливы», «Красный кулак»)»[1]. В нашей работе мы рассмотрим Шаолиньское ушу, как оно формировалось, как взаимодействовало с чань буддизмом, и как дошло до наших дней. Кунг-фу или же ушу имеет широкий смысл, но при всем его многообразии в нем оставалось духовное содержание ценности к высшему знанию.

Шаолиньское ушу состоит из трех производящих - это методы традиционных воинских искусств, религиозно-мистический опыт философских доктрин и характерных для китайского общества методов воспитания. Существовали веские причины, побудившие монахов постигать искусство самозащиты, это разбойники, нападавшие на не вооруженных

[1] Красулин И. А. Ушу – пусть к победе / И. А. Красулин. – М.: Знание, 1992. – С. 6.

монахов, для своей личной наживы. Отсюда и зародились первые предпосылки боевых искусств.

«В I веке н.э., когда буддизм начал проникать на территорию Китая, это учение не оставило без внимания и такой пласт китайской культуры, как воинское искусство. Буддийские положения начинают проникать в традиционную китайскую философию, а вместе с ней и в ушу»[1]

Постепенно приемы и техника ушу формировались и укоренялись, но по-настоящему Шаолиньское ушу стало развивать, и разрабатывать свой стиль и технику, начиная с периода правления династии Вэй (386-534 гг.) в те времена, когда был создан Шаолиньский монастырь. Но главным создателем школы Чань и формирование боевых искусств считают индийского миссионера Бодхидхарму (Дамо), при нем началось зарождение школы Чань во времена правления династии Южная Сун (420-479 гг.). «По историческим сведениям, носящим несколько легендарный характер, в это время на территории Китая находилось более 40 тысяч больших и малых монастырей, с более чем 4 миллионами монахов»[2]

В основу всех упражнений и движений приема, входило учение школы чань, истинную безопасность для монаха могла дать физическая подготовка, знание приемов, защиты и нападения, владение своим телом и жизненной энергией.

Ведь не зря после долгого пребывания в медитации в позе лотоса, Дамо не мог двигаться и для поднятия тонуса в мышцах создал 18 упражнений с элементами движений зверей, птиц, рыб и даже насекомых эти упражнения носили название «Восемнадцать движений архатов» (Лохань шиба шоу). Благодаря упражнениям стали развиваться приемы, входившие в основу шаолиньского ушу.

---

[1] Мельников И. Как буддизм связан с боевыми искусствами? [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: https://www.litmir.info/br/?b=537951&p=2 , (дата обращения 15.03.2018)

[2] Становление буддизма в Китае [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: https://studopedia.org/7-157759.html (дата обращения 23.03.2018)

Но также происходило совмещение новых стилей с шаолиньским ушу, и самостоятельно развивались, как «местные» так и «новые» стили. К примеру: стиль под названием «шаолиньцюань» в провинции Хэнань, недалеко от Шаолиньского монастыря, и в провинции Хунань отличались друг от друга и по характеру, и по техническому аспекту, но все же основа этого стиля является шаолиньское ушу. Именно Дамо привел Шаолинь к всемирно известному центру боевых искусств, и неотъемлемой частью как буддийской, так и общекультурной традиций Китая.

Центральное место в ушу занимает сохранение своего психического состояния, оно же занимает главное место в Чань-буддизме. Основной идеей Чань в базе боевых искусств является правильное вхождение в контакт с внутренними процессами нашего существа, с помощью психологического настроя повысить физическую работоспособность. Сохранение психофизического состояния достигается с помощью активной и пассивной медитации. «В ушу медитативное состояние – абсолютные внимательность и контроль ситуации, повышенная быстрота, ловкость и сила. Сознание неколебимо, тогда как тело подвижно и пластично в постоянно меняющихся обстоятельствах»[1]

В медитации необходимо достичь уровня созерцания, то есть вывод сознания за пределы, какой-либо пространственности, это является неограниченным сознанием. Необходимо достигнуть "отсутствия чего бы то ни было". Состояния сознания данных, "высших" уровней настолько отличаются от обыденных, что практически не поддаются описанию. И еще важное место занимает процесс созерцания и развертывания сансарического сознания.

Этот процесс неописуем и его часто называют «ни восприятие, ни не восприятие» За счет этих процессов происходить окончательное

[1] Абаев Н.В. Чань-Буддизм и чаньская культура / Н. В. Абаев. – Новосибирск.: Наука, 1983. – С. 194-195.

освобождение, хотя эти процессы имеют характер странствования это означает, что рано или поздно сознание, достигшее этого процесса, может состоят из существ тройственного психокосма.

§2.3 Боевая практика Тайцзыцюань

Один из более распространённых и известных стилей ушу, является практика тайцзыцюань. Дословно тайцзыцюань «太极拳» переводится, как «кулак Великого Предела» многие считают, что тайцзыцюань исключительно спортивная гимнастика, но именно приставка «цюань» дает значение боевое искусство. Боевая практика берет во внимание «внутреннее достижение» истину, как реальность присутствия, переживаемая с неоспоримой убедительностью, и обусловливает истинность ее проявления, то есть изнутри вовне все явленное это реальность. Существует деление боевых практик на «внутренние школы» и «внешние школы», тайцзыцюань разделяет это, и относится к «внутренним школам» имевших небольшой авторитет и в своем учении рассматривали внутреннее достижение «нэй гун».

Заметим, что «Мудреца в Китае делают мудрым не идеи, а отношение к идеям, не образ жизни, а способ отношения к жизни, не преходящие чувства, а чистая качественность переживания»[1] Именно мудрость традиции в тайцзыцюань уводит наше внимание к «мельчайшему» опыту, и показывает осознание глубины жизни во всей ее текучей конкретности, душевную легкость, и свободу. Принцип тайцзыцюань заключается в расслабленности мышц, и большой акцент делает на чистом сознании и умственном усилии.

Существует большое количество легенд по происхождению боевой практики, и к тому же каждый стиль тайцзыцюань имеет свою многовековую историю. Мы рассмотрим каждый стиль подробно и начнем с того откуда же

[1] Малявин В.В. Тайцзыцюань; Классические тексты, принципы, мастерство. М.: 2011. С. 91.

берет свое начало боевая практика тайцзыцюань , считается, что зарождение практики связано с правлением династии Цин (221 – 207 г. до н. э.) но временем возникновения боевой практики полагают 1660 –е годы, а его создателем является Чэнь Вантин. Семья Чэнь проживавала в деревне Чэньцягоу с XIV в. северо китайской провинции Хэнань, провинция располагается на востоке центральной части Китая. В те времена в стране шли ожесточенные войны, и Чэнь ушел воином защищать уезд Вэнь, но за три года династия Мин (1368-1644 гг.) пала, и Чэнь Вантину пришлось уйти из армии и под влиянием даосизма отстранился от привычного ему мира и стал отшельником. Находясь в странствиях по различным деревням, и школам, Чэнь изучал боевые искусства, читал много книг, в основном уделял свое внимание книге «Канон о боевом искусстве» написанная на полвека раньше до его рождения , мастером Ци Цзигуан (1528 – 1587 гг.) Искусно владея техникой ушу, Чэнь Вантин создает свои комплексы тайцзыцюань на базе 32 форм Канона Цзигуана, вклад Чэна заключался в соединение техники боевого искусства с техникой даоинь яншен гун «導引養生功»[1] метод оздоровительного цигуна, и туна «吐纳 »[2] даосская дыхательная практика, подразумевавшее под собой «выплевывание, мутного – набирание, чистого»[3] Создал технику движения «Ци» на основе традиционной медицины, которая управляется с помощью мысли, а так же туйшоу «推手»[4] в основу входит комплекс парных упражнений китайского ушу, дословный перевод «толкающие руки» и развил содержание «Канона о боевом искусстве» и создал теорию о «жестком, скрывающемся в мягком». Спустя пять поколений комплекс Чэнь Вантина был передан Чэнь Чансину (1771 – 1853

[1] Даоинь яншен гун - это сочетание традиционных знаний с современной медицинской теорией. Это система упражнений характеризуется плавными движениями, с участием контроля дыхания, стимулированием ключевых точках акупрессуры в момент скручивания тела и осознанным потоковым вниманием

[2] Туна - Дыхательные упражнения.

[3]Становление буддизма в Китае [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: https://studopedia.org/7-157759.html (дата обращения 23.03.2018)

[4] Туйшоу - “Толкающие руки”, комплекс парных упражнений китайского ушу, характеризующийся постоянным взаимодействием партнеров через точку контакта.

гг.) и Чэнь Юбэну, начиная уже с этого времени, возникают и распространяются другие стили тайцзыйюань.

Одним из распространённых стилей тайцзыцюань, является стиль «Ян», основателем которого является Ян Фукуй более известнее, как Ян Лучань (1799-1872 гг.) родился он в деревне Хэбэй, провинция на востоке Китая, по телосложению Ян был очень худым и щуплым, но это не останавливало его в изучении боевых искусств. Он изучал комплекс жесткого шаолиньского стиля из тридцати трех движений, Шаолиньский хунцюань, и мастер который обучал Яна, увидел в нем большой талант, и веру в себя, достичь чего-то большего, чем есть на самом деле. Мастер рассказал Яну тайну семьи Чэнь, о составленном комплексе тайцзыцюань, и мальчик не задумываясь отправился в деревню Чэньцягоу.но первые попытки обучаться боевому искусству были четны, Ян был просто слугой в семье Чэнь, но не смотря на это он сам смотря на мастера Чэня изучал боевое искусство, увидевший его мастер взял его на обучение к себе, отказавшись от семьи и мирских предпочтений, под руководством Чэнь Чансина постепенно изучал «старый стиль» и изменил его, придав ему преимущество в оздоровительной цели. Так началось развитие школы Ян получивший свое название Дацзя «большой стиль».

Одновременно с развитием школы Ян, свое развитие начинают две школы тайцзыцюань под названием «У» во второй половине XIX века. Стиль этой школы назывался Сяоцзы «малый стиль» и был схожим со стилем школы «Ян» основателем первой школы был Цюань Ю ученик самого Ян Лучаня, и второго сына Ян Лучаня, Ян Баньхоу (1837 – 1892 гг.) движения стиля «У» заключались в легкости, расслабленности, в спокойствие и непрерывности.

Основателем второй школы «У» был У Юйсян (1812-1880 гг.) во времени правления династии Цин (1644 – 1911 гг.) так же обучался у Ян Лучаня старому стилю «Чэнь» и изучив стиль «Ян» его малый и большой

стиль, изучая все стили рождается новый и упор стиля «У» был на использование внутренней силы, раскрытия и закрытия энергии Ци во время вращения.

Сунь Лутан (1861-1932 гг.) известный мастер синъицюань «кулак формы и воли» и багуачжан «ладонь восьми триграмм» создал уникальное направление, в котором находилось сочетание всех трех школ и получил название «Сунь». Сунь с 15 лет начал практиковать синъицюань, занимался параллельно ушу, и после 8 лет обучения занимался багуачжан и был одним и лучших учеников, постоянные тренировки и упорство привели его к изучению тайцзыцюань. Овладев тремя уникальными стилями ушу, Сунь стал изо дня в день совершенствовать боевое искусство на основе багуачжанского стиля он добавил быстроту ног, некоторые методы из синъцюаня и расслабленность тела тайцзыцюань. Все школы, стили тайцзыцюань несмотря на все различия, делают упор на расслабленные движения создают мягкость, которая, накапливаясь порождает твердость. Замечательной чертой тайцзыцюань является способность к эволюцион ированию, его гибкость, и приспособляемость.[1]

В современном мире тайцзыцюань начал вновь зарождаться, ведь боевые искусства — это некий личностный путь для самосовершенствования, но не стоит забывать, что сохраняется таинство боевой традиции, и авторитетнейшие мастера не всегда раскрывают все нюансы практики. Каждая школа и стиль сохраняют свой секрет, и каждый мастер стоит сам за себя, Китай всегда полон тайн и большим количеством духовной составляющей, несущие такие же не менее интересные сакральные факты.

Что, касается религиозно - философского учения и влияние на боевые практики, боевая практика тайцзыцюань была тесна, связана и

[1] Ван Лин. Тайцзыцюань. Искусство гармонии и метод продления жизни. Ростов н/Д.: Феникс, 2003. С. 15.

развивалась под эгидой даосского учения. Влияние даосизма на боевые искусства было огромным, и в психологии тайцзыйюаня, одной из вытекающей практики китайского ушу, доминирующие место занимает даосская концепция «Великого Предела» или «Дао», концепция, которая объединяла принципы инь и ян, то что порождает движение во вселенной. «Дао» утверждали мастера, находится во внешней составляющей чувственного мира, но она всегда существует и является главной точкой любого явления, воин должен полностью следовать концепции дао, и в каждодневных тренировках доведение приемов до автоматизма, это всего лишь неотъемлемая ступень на пути этого постижения. Придерживаясь концепции «Великого Предела» или «Дао» школы тайцзыцюань пытались преодолеть «дихотомию» с одной важной целью, достичь баланс и гармонию сил инь и ян, для обретения здоровья, душевного спокойствия, и долголетия.

Главным принципом философско – психологического учения, в основе психофизической тренировки тайцзыцюань, являлся даосский принцип «цзы-жань», согласно принципу цзы-жань боевой практики считалось, что движение должно исходить из самого себя. Помимо этого приверженцы тайцзыцюань применяли даосскую практику психической саморегуляции, где дыхание играло важную роль, необходимо было сидеть в тишине и успокаивать дыхание. Так же в основу тренировок входили упражнения, сочетавшие в себе большую физическую нагрузку и психические упражнения на релаксацию, при этом сохраняя бдительность и остроту зрения, достижения гармонии и единства с Дао. Такие упражнения развивали быстроту, точность и стремительную реакцию, что давала возможность бойцу моментально реагировать на своего соперника и превзойти его, именно поэтому, многие даосские мастера, ждали пока их соперник, нанесет удар, чтобы быстро среагировать и нанести удар первым.

Тайцзыцюань, на ранних этапах развития даосизма не стремился использовать военно – прикладное искусство в разрушительных целях, а напротив направить его на формирование культуры и цивилизации. Адепты тайцзыцюаня осуждали тех людей, которые приходили к изучению практики с профессиональной точки зрения. Даосские мастера боевых практик утверждали, что человек принявший решение изучать боевые практики, должен обладать сильной мотивацией, интеллектом для того, чтобы суметь понять учение о Дао и суметь применить его. Тогда человек сможет мудро выбирать, в каких битвах ему участвовать. В общем, у настоящего даоса «огонь в животе» сочетается с «разумом в голове»[1]

Тайзыцюань развивался в общем русле всей психической культуры даосизма, и подходили к проблеме уменьшения энтропийности в психике человека и ее упорядочения. Древние мастера уделяли большое внимание энергии Ци. «До появления Неба, Земли и всего сущего была лишь пустота, в середине которой в хаосе существовало Ци. Из Беспредельного развертывается Великий предел в результате непрерывного движения и взаимодействия двух противоположных начал инь и ян, а затем единое рождает Ци, ци – инь и ян, инь и ян – небо, землю и человека»[2]

Таким образом, рассмотрев ключевые моменты, связанные с боевыми искусствами, мы смело можем перейти к последней заключающей главе нашей исследовательской работы.

---

[1] Каламорис А. Современное идолопоклонство [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: https://www.portal-credo.ru/site/?act=lib&id=2437 (дата обращения 24.04.2018)

[2] Гагонин С.Г. Спортивныо-боевые единаборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. С. 151.

Глава 3 Духовные практики боевых искусств Китая

§3.1 Духовные основы заповедей боевой морали

В Поднебесной сложилась своя определенная культура боевых искусств со своими правилами, законами, школами, обычаями и ритуалами. И этот комплекс правил был задействован в повседневную жизнь Китайской цивилизации, разрабатывались определенные стили со своей философией, с различными духовно – нравственными, религиозными системами.

««Большая сила побуждает к великой мудрости» — в этом известном афоризме традиционного ушу тонко подмечена основа гармоничного воспитания бойца, сочетающего в себе единство духовного совершенствования и боевой практики. Скрытый смысл этой максимы и других, подобных ей, зачастую не сразу подмечается даже искушенными в боевых искусствах представителями западной традиции»»[1] Большое место в изучение боевых искусств занимает нравственно – духовное воспитание, именно оно позволяет реализовать человеку природную чистоту духа, ее название «удэ» - «боевая мораль» либо по-другому «боевая добродетель». Это благое качество из века в век имело важнейшее место во всех школах боевых искусств. Известный учитель XVIII века Хэнани Чан Найчжоу в «Книге о технике боя» особое место уделял термину боевая добродетель, праведному поступку, праведности самого бойца, а не технике и точности ударов. «Изучая кулачное искусство, надо прежде всего совершать добродетельные поступки, в мирских делах быть почтительным и скромным, не вступать в бой с другими людьми. Только таким образом можно стать истинным человеком и благородным мужем». Боевая мораль «удэ» начинается с воспитания в себе скромности - для этого необходимо

[1] Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. М.: Гала ПРЕСС, 2000. С. 423.

проявлять уважение к учителям и своим собратьям, к себе и ко всему окружающему. Многие крупные школы, уже в древние временя имели основу буддийского толка, в основном такие законы передавались из уст в уста.

Самой известным и сохранившимся на сегодняшний день является кодекс Шаолиньского монастыря, разработанный в 15 веках. Это некие «Шаолиньские заповеди» их создание принадлежит легендарному Бодхидхарме, в основу заповедей входят саморегуляция и жесткая дисциплина. Каждую заповедь мы рассмотрели очень тщательно, и попытались раскрыть всю суть.

«Шаолиньские заповеди»

«1. Основная цель того, кто изучает нашу технику, заключается в том, чтобы укреплять тело и дух. Он должен заниматься с рассвета до заката и не может прекращать занятия, когда ему вздумается»

Первая заповедь заключается в постижение и укрепление тела и духа, она выражается в термине «需» - сюй, пустота. Термин пустота очень часто сопоставляют с терминами – покоя, уединения, и движения. Так один китайский философ Чжуанцзы (369 г. до н.э. 286 г. до н.э.) пишет: «Пустота (влечет за собой) покой, покой - движение, движение - восприятие. Покой (влечет за собой) не деяние, не деяние - ответственность за (свое) дело. Не деяние (влечет за собой) удовлетворение, удовлетворение не оставляет мест ни горю, ни печали, (дает) долголетие. Ведь пустота, покой, безмятежность, безразличие, уединение, тишина, не деяние - основа всей тьмы вещей»[1] Так, для изучения техники ушу, во время боя или постижении, ученик должен сжимать в кулак пустоту – то есть, действительно, когда ты сжимаешь

[1] Дао. Гармония мира. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://platona.net/load/knigi_po_filosofii/istorija_vostochnaja/dao_garmonija_mira_1999/14-1-0-3317 (дата обращения 25.04.2018)

пальцы в кулак ты сжимаешь пустоту, эта пустота проходит через твое тело, тем самым укрепляя дух. В этот момент и происходит изменение своего сознания, концентрация и некое слияние тела с пустотой, так, пустота в теле и за его пределами проявляется, как единая Великая Пустота «тай сюй».

«2. Совершенствующий боевую технику делает это лишь ради самозащиты, укрепляя собственную кровь и циркуляцию ци, воспитывая в себе смелость и отвагу в бою. Тот, кто нарушает это, совершает то же преступление, что и нарушающий буддийские предписания»

В изучение техник шаолиньких боевых искусств, в последствие и других стилей не мало важное место занимает энергия «Ци». Как считают китайские ученые и философы энергия «Ци» образовалось еще за долго до появления человека на земле. Получает человек, эту энергию за счет правильного питания, и дыхания, правильное дыхание определяет у бойца правильное течение энергии «Ци» по всему телу. Именно дыхание может определить сознание человека, но энергия «Ци» тесно связана с категорией сердца «Синь». «Синь» укрепляла энергию «Ци» и являлось неким мыслящим органом.

«3. Ежедневно общаясь с наставником, необходимо быть предельно уважительным к нему, и нельзя совершать поступки, в которых сквозит заносчивость или пренебрежении»

Значительный вклад в приверженца боевых искусств, вкладывал учитель или наставник той или иной школы, существует другая заповедь шаолиньского монастыря «заповедь о Великом Учителе – не поднимать руку на ближнего своего»[1] Учитель передает всю силу и энергию в своего ученика, это называется «шэнь» он является основной опорой существования человека,

[1] Козлов А.М. Истоки формирования шаолиньских стилей. М.: Вестник ТГУ, 2015. С. 5.

то, что делает человека – человеком. То есть, «шэнь» находиться в вашем теле, и оно питается внутренней энергией «ци», во время тренировок энергия «ци» циркулирует по телу, мастер наполняется силой и приобретает способность великого покоя, в этом покое он передает знание своему ученику.

«4. В отношении собратьев следует вести себя мягко и обходительно, быть искренним и не допускать обмана. Нельзя, бравируя силой, обижать слабого»

Четвертая заповедь, схожа с заповедью о мастере, ведь именно твои собраться делают тебя сильнее и увереннее в бою.

«5. Если же во время странствия встретишь мирянина, главное, что при этом необходимо, — терпеливо удостаивая низшего, спасти его, и нельзя необдуманно демонстрировать свою технику»

Пятая заповедь повествует нам о концепции «Нэй» что в переводе означает «внутренне», это некое внутренне переживание опыта, с которым адепт может поделиться либо направить на истинный путь мирянина.

«6. Каждый, кто познал методы шаолиньских учителей, не должен пускать в ход силу для выяснения отношений. Если он вдруг встретит человека, неизвестно откуда пришедшего, он должен сначала поместить левую ладонь на уровень бровей. Если странник принадлежит к той же школе, он должен ответить знаком правой ладони, дабы по нему они узнали друг друга и оказывали взаимопомощь, выражая дружеские чувства к товарищу по Учению»

«У-вей» - недеяние, основополагающая трактовка шестой заповеди, принцип «у-вэй» заключается в возврате человека к «истинному телу жизни», но что же такое процесс возврата человека? Мастер Сунь Лутан понимает его таким

образом, первозданное тело не имеет никаких проявлений и в нем нет недеяний. В человеке существует сила Ян, и за ней движется сила Инь, происходит некий круговорот сил, так и в теле человека происходит противодействие недеяний к деянию.

«7. Употребление вина и мяса является тяжелейшим грехом в буддизме. Нужно благоговейно придерживаться этого запрета, не преступая. Употребление вина отнимает волю, а мясо ослабляет дух»

Дух укрепляют тренировки, правильное дыхание и правильная еда. Пренебрегать этой заповедью категорически не стоит, так как принятие алкоголя является грехом не только в боевых искусствах, но и в буддизме. Седьмая заповедь призывает приверженца буддизма и боевых искусств к контролю разума, к взвешиванию своих решений, по большей части это относиться к концепции «недеяния»,

«8. Увлечение женщинами и мужеложством неизбежно встретит гнев Неба, к тому же это непростительно с точки зрения буддизма. Все последователи нашей чаньской школы не должны забывать об этом строжайшем запрете»

Каждый адепт, приходя к изучению боевых искусств, обязан отказываться от мирской жизни, это является его самопроизвольностью или категория естественности «Цзы жань», это одна из основ религиозной традиции Китая. В тексте китайского философа Чжуанцзы говорится, что «естественность – это основное свойство природ: Тот, кто спокойно вверяет себя движению, проходит через изменение в смерти и вступает в пустоту, естественность, единое»[1] «Цзы жань» также действует через «недеяние», эта естественность подобно природе, так же и мысль человека должна быть наполнена

[1] Казючиц М.Ф. Философско-религиозное основания внутренних школ ушу. М.: МГУ, 2006. С. 108.

первородными и чистыми идеями. Вот в чем заключается восьмая заповедь шаолиньского монастыря.

«9. Нельзя необдуманно обучать технике последователей-мирян, дабы избежать вреда, который может принести это обучение в мир в нарушение основных принципов буддизма. Если же ты точно уверен, что природа и характер человека чисты и беспорочны, а в учении он не дерзок и не бесчеловечен, то можно начинать передавать ему патру и рясу (т. е. учение. — А. М.). Но если он впадет в грех увлечения вином и развратными желаниями, то надо взять клятву с этого человека, дабы впредь он соблюдал правила приличия. Нельзя, однажды добившись от него энтузиазма в обучении, сразу же уверовать в это на всю жизнь. Это первый и наиважнейший принцип нашей школы, и ни в коем случае им нельзя пренебрегать»

Предпоследняя заповедь, включает в себя все выше перечисленные свойста. Адепт или приверженец боевых искусств обязан иметь в себе все качества истинного бойца, необходимо иметь развитую и психологически собранную личность. Эта категория называется «Вай» - внешнее, оно использует грубую силу «ли» и основа здесь осуществление техники и формы ушу.

«10. Остерегайся духа соперничества, избегай также привычки алчного самовосхваления. Этим ты убиваешь себя, к тому же отравляешь и других людей, даже неизвестно скольких. Жизненным принципом таких людей, практикующих боевые искусства, является либо хвастовство своей техникой, либо жажда обогащения, поэтому все это — лишь брызги, выходящие за ключевые принципы ушу. Такие люди являются отбросами чаньской школы. Принесшему позор в этот мир через короткое время воздастся смертью. Разве

в этом смысл искусства, созданного первоучителями?! Все последователи должны накрепко запомнить это»[1]

«Пустота порождает покой» - необходимо стремиться к покою, и тогда будет проявляться движение это является основой десятой заповеди, все необходимо делать в покое, необходимо иметь желание покоя. Отсюда будет формироваться движение или боевая сила «у дэ».

Теперь, не трудно понять почему так важна саморегуляция, покой и понимание своих действий. Когда боец делает абсолютно четкие и правильные удары, он делает это не на автомате, а по большей части пропускает эти захваты, подсечки, удушающие через себя, через свое сознание. Применяя при этом свое духовное состояние, разум и сердце.

§3.2 Духовные основы боевой практики шаолиньского ушу

Одной из самых знаменитых и распространённых боевых практик считается ушу, ему насчитывается около 1500 лет. Слово ушу состоит из двух иероглифов, 武 «у» — военный и 术 «шу» — техника, на западе ушу имеет название кунг-фу. На сегодняшний день ушу насчитывает около 130 стилей. «Каждое из них имеет свое название. Как правило, в него входит слово «кулак» (цюань), а также ряд признаков: место создания (южный, северный, шаолиньский); сходство с движениями животных (кулак обезьяны, когти орла, богомола, журавля); особенность движение (длинный, скользкий, мягкий); имя создателя школы (стиль Ян, Чен, Ча, Мо, Хун). Но бывает характерные для китайцев образные названия стилей («Цветок сливы», «Красный кулак»)».[2] В нашей работе мы рассмотрим Шаолиньское

[1] Маслов А.А. Цзунь Воцзи. Шаолиньские заповеди. «Тайные речения Шаолиньского ушу» С. 62.
[2] Красулин И.А. Ушу- путь к победе М.: Знание, 1992. С. 6.

ушу, как оно формировалось, как взаимодействовало с чань буддизмом, и как дошло до наших дней. Кунг-фу или же ушу имеет широкий смысл, но при всем его многообразии в нем оставалось духовное содержание ценности к высшему знанию.

Шаолиньское ушу состоит из трех производящих - это методы традиционных воинских искусств, религиозно-мистический опыт философских доктрин и характерных для китайского общества методов воспитания. Существовали веские причины, побудившие монахов постигать искусство самозащиты, это разбойники нападавшие на не вооруженных монахов, для своей личной наживы. Отсюда и зародились первые предпосылки боевых искусств.

«В I веке н.э., когда буддизм начал проникать на территорию Китая, это учение не оставило без внимания и такой пласт китайской культуры, как воинское искусство. Буддийские положения начинают проникать в традиционную китайскую философию, а вместе с ней и в ушу».[1]

Постепенно приемы и техника ушу формировались и укоренялись, но по настоящему Шаолиньское ушу стало развивать, и разрабатывать свой стиль и технику, начиная с периода правления династии Вэй (386-534 гг.) в те времена, когда был создан Шаолиньский монастырь. Но главным создателем школы Чань и формирование боевых искусств считают индийского миссионера Бодхидхарму (Дамо), при нем началось зарождение школы Чань во времена правления династии Южная Сун (420-479 гг.). «По историческим сведениям, носящим несколько легендарный характер, в это время на территории Китая находилось более 40 тысяч больших и малых монастырей, с более чем 4 миллионами монахов и монахинь».[2]

---

[1] Мельников И. Как буддизм связан с боевыми искусствами? [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: https://clck.ru/DVPtA (дата обращения 25.04.2018)
[2] Чебунин А. В. История проникновения и становления буддизма в Китае Улан-Удэ.: ФГОУ ВПО ВСГАКИ, 2009. С. 47.

Дамо был приверженцем учения Махаяны, и считалось, что все сказанное Буддой – это истина, каждое существо природы является Буддой, основой учения было познание сознания. Дамо утверждал, что сознание должно передаваться от сердца учителя к сердцу ученика. Ну что же это значит? И как учитель может передать состояние сознания? Просветленный учитель передает состояние сознания определенными методами, техникой, а ученик закрепляет полученный опыт в медитативной практике. К примеру: «Некоторые наставники стимулировали пробуждение внезапным криком на ученика или даже ударом палкой по голове. Наряду с традиционной сидячей медитацией во многих направлениях чань практиковали медитацию и при ходьбе, и при работе. А все чаньские монахи обязательно занимались физическим трудом, что было необходимо при интенсивной психической нагрузке в процессе медитации».[1] В основу всех упражнений и движений приема, входило учение школы Чань. Чань-буддизм отличался от обычного буддизма, по мнению Дамо, истинную безопасность для монаха могла дать физическая подготовка, знание приемов, защиты и нападения, владение своим телом и жизненной энергией.

Ведь не зря после долгого пребывания в медитации в позе лотоса, Дамо не мог двигаться и для поднятия тонуса в мышцах создал 18 упражнений с элементами движений зверей, птиц, рыб и даже насекомых эти упражнения носили название «Восемнадцать движений архатов» (Лохань шиба шоу). Благодаря упражнениям стали развиваться приемы, входившие в основу шаолиньского ушу.

Но так же происходило совмещение новых стилей с шаолиньским ушу, и самостоятельно развивались, как «местные» так и «новые» стили. К примеру: стиль под названием «шаолиньцюань» в провинции Хэнань, недалеко от Шаолиньского монастыря, и в провинции Хунань отличались друг от друга и

[1] Торчинов Е.А. Школы дальневосточной буддийской традиции. СПб.: Центр «Петербургское Востоковедение», 1998. С. 209.

по характеру и по техническому аспекту, но все же основа этого стиля является шаолиньское ушу. Именно Дамо привел Шаолинь к всемирно известному центру боевых искусств, и неотъемлемой частью как буддийской, так и общекультурной традиций Китая.

Центральное место в ушу занимает сохранение своего психического состояния, оно же занимает главное место в Чань-буддизме. Основной идеей Чань в базе боевых искусств является правильное вхождение в контакт с внутренними процессами нашего существа, с помощью психологического настроя повысить физическую работоспособность. Сохранение психофизического состояния достигается с помощью активной и пассивной медитации. «Медитация обычно начиналась с сознательной концентрации внимания, когда медитирующий сосредоточивает свое его в одной точке и интенсивно "всматривается" своим внутренним взором в "пустоту", стремится "опустошить" свое сознание до полного отсутствия каких-либо мыслей или образов восприятия. Такое состояние называлось "одноточечность сознания" (и-нянь-синь) или "сознанием, лишенным мыслей" (у-нянь-синь), "не-сознанием" (у-синь)».[1]

Если более подробно сказать о медитации, стоит сразу отметить, что эта практика не заключается только лишь в фиксации взгляда на одном объекте. Медитирующий человек должен был настроить свой организм и постараться обрести состояние «не - ум» или «не - я», благодаря которому он сможет растворить свое подсознание, свое «Я», в окружающей природе; попытаться проявить полное безразличие и отрешенное отношение к мыслям, образам и идеям. Если медитирующий не вовлечен в поток сознания, то он должен позволить своим мыслям идти свободно и непроизвольно. Сознание медитирующего человека должно в итоге полностью освободиться от негативных ощущений, беспокойств, идущих изнутри.

---

[1]Абаев Н.В. Чань-Буддизм и чаньская культура / Н. В. Абаев. – Новосибирск.: Наука, 1983. – С. 194-195.

Человеку, занимающемуся этой практикой, необходимо научиться управлять энергией «ЦИ». Объяснение того, что собой представляет "ЦИ" выглядит следующим образом: «ЦИ — окружает снаружи и землю, и небо, и в то же время изнутри приводит их в движение. Это — источник, из которого черпают свой свет Солнце, Луна и звезды. И из которого возникают ветер, дождь, и гром, и времена года, и который обеспечивает рождение, рост, созревание и сохранение всех животных и растений».[1]

В обычном состояние медитирующий чувствует противоречие между характером изменения объекта, существующим по его природе мысли, и прерывистым характером чувственности. Все это направленно на формирование идеального образа объекта в его сознании. Чань-буддисты не искали легких путей и пытались, выходя за рамки, создать единство субъекта и объекта; желали снять существующую между ними дистанцию. Находя внешние воздействующие на человека источники и пытаясь повлиять на них психотерапевтическим методом, чань-буддисты повышали психическую возможность человека и снимали с него напряжение, сильное душевное волнение и др. Это способствовало более глубокому погружению человека в медитацию, помогало ему всецело погрузиться в действующие практики.

«В ушу медитативное состояние – абсолютные внимательность и контроль ситуации, повышенная быстрота, ловкость и сила. Сознание неколебимо, тогда как тело подвижно и пластично в постоянно меняющихся обстоятельствах».[2] В медитации необходимо достичь уровня созерцания, то есть вывод сознания за пределы, какой либо пространственнсти, это является неограниченным сознанием. Необходимо достижение сферы "отсутствия чего бы то ни было". Состояния сознания данных, "высших" уровней настолько отличаются от обыденных, что практически не поддаются

[1] Тун Син. Китайская книга мудрости «китайская мудрость»: ЦИ / Син Тун. - АСТ Астрель. 2005.
[2] Козлов А. М. Система психофизической подготовки монахов Шаолиня. М.: АСТ Астрель, 2008. С.120.

описанию. И еще важное место занимает процесс созерцания и развертывания сансарического сознания.

Этот процесс неописуем и его часто называют «ни восприятие, ни не восприятие» За счет этих процессов происходить окончательное освобождение, хотя эти процессы имеют характер странствования это означает, что рано или поздно сознание, достигшее этого процесса может состоят из существ тройственного психокосма.

§3.3 Духовные основы боевой практики тайцзыцюань

Историк Сыма Цянь проживавший при правлении династии Восточная Хань, утверждает, что настоящая фамилия Лао-цзы была Ли, имя Эр, а второе имя Дань, время жизни VI в. происходил он из царства Чу (южный Китай во времена эпохи Чуньцю 722 – 481 гг. до. н.э.) и являлся одним из главных служителей императорского храма в Чжоу-гун (создан в 11 в. до н.э.) рассматривая и изучая книги о древней мудрости Лао-цзы создал свое учение «Дао» и написал книгу «Дао-дэ цзин». ««Дао дэ цзин» или «Книга пути и достоинства» — основополагающий источник учения и один из выдающихся памятников китайской мысли, оказавший большое влияние на культуру Китая и всего мира. Основная идея этого произведения — понятие дао — трактуется как естественный порядок вещей, не допускающий постороннего вмешательства, «небесная воля» или «чистое небытие»»[1]

«Дао» - «Путь ведущий к цели, не есть извечный путь».[2] Дао «道» буквально исходя, из значения иероглифа переводится, как путь, дорога, вести за собой, сам Лао-цзы говорил о дао, что это необходимый источник жизни, начало и конец всего сущего, это некая Вселенная и все

[1] Лао Цзы. Дао дэ Цзинь [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.rulit.me/books/dao-de-czin-kniga-puti-i-blagodati-sbornik-read-290149-1.html (дата обращения 26.04.2018)
[2] Лао Цзы. Дао дэ Цзинь [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.rulit.me/books/dao-de-czin-kniga-puti-i-blagodati-sbornik-read-290149-1.html (дата обращения 26.04.2018)

существующие законы во всем мире. Для того, чтобы овладеть учением дао необходимо было полностью отказаться от мирской жизни, и в целом от действительности. Отказаться от слов, мыслей, всего, что связано с социальным характером, вызывающим иллюзии. Человек созерцая мир без действий приведет, себя к внутренней пустоте и лишь тогда, ему откроется истинный путь дао, именно отказавшись от всего человек сможет понять, что происходит с его внутренним миром, что все в мире происходит само по себе, и имеет значение круговорота, то есть все возвращается к своему началу.

В период правления династии Восточная Хань, даосизм приобретает религиозную систему, даосизм сам по себе в целом окутан множеством тайн, и вопросами касающихся происхождения и становления. Японский историк Идзуцу Тосихико (1914 – 1993 гг.) развивает свою точку зрения по поводу становления даосизма, как религиозной системы, он показывает важность в изучении истоков даосизма. Он утверждает, что, проходя большой путь, даосизм впитывает культуру китайского народа, и приобретает шаманские нотки, близость к шаманскому мировосприятию и даосского мировоззрения, не означало, что мировосприятие заключалось только в экстазе, в непосредственном общении с духами, но означало, что в основе всегда была даосская философия. Концепция даосской философии и шаманизма включало в себя правильные взгляды на сновидения и их реальность, но это, не означает, что исследователь Идзуцу Тосихико приравнивает даосскую религиозную систему к шаманизму, он четко понимает, что между ними есть некая пропасть, и различие. Здесь речь идет лишь о генетической связи между шаманизмом и даосизмом. «Качественное превращение шаманизма в даосизм не могло быть результатом простого имманентного, внутреннего развития первого, ибо для становления даосской философии необходимо было появление таких великих мыслителей, как авторы “Дао-дэ цзина” и

“Чжуан-цзы”»[1]. Чжуан-цзы китайский мыслитель и один из главных последователей Лао-цзы, жил во второй половине IV века до н.э. книга носящая имя автора «Чжуан-цзы» прошла большой пусть становления по мнению историка Сымя Цянь, главную основу книги, составляют поэтические притчи, заключенные в даосской традиции.

Что, касается религиозно - философского учения и влияние на боевые практики, боевая практика тайцзыцюань была тесна, связана и развивалась под эгидой даосского учения. Влияние даосизма на боевые искусства было огромным, и в психологии тайцзыйюаня, одной из вытекающей практики китайского ушу, доминирующие место, занимает даосская концепция «Великого Предела» или «Дао», концепция, которая объединяла принципы инь и ян, то что порождает движение во вселенной. Дао утверждали мастера, находиться во внешней составляющей чувственного мира, но она всегда существует и является главной точкой любого явления, воин должен полностью следовать концепции дао, и в каждодневных тренировках доведение приемов до автоматизма, это всего лишь неотъемлемая ступень на пути этого постижения. Придерживаясь концепции «Великого Предела» или «Дао» школы тайцзыцюань пытались преодолеть «дихотомию»[2] с одной важной целью, достичь баланс и гармонию сил инь и ян, для обретения здоровья, душевного спокойствия, и долголетия.

Главным принципом философско – психологического учения, в основе психофизической тренировки тайцзыцюань, являлся даосский принцип «цзы-жань»[3], согласно принципу цзы-жань боевой практики считалось, что движение должно исходить из самого себя. Помимо этого приверженцы тайцзыцюань применяли даосскую практику психической саморегуляции,

---

[1] Торчинов Е.А. Религия мира: опыт запредельного. СПб.: Петербургское Востоковедение, 1998. С. 97.
[2] Дихотомия - Последовательное деление целого на две части, затем каждой из них снова на две части.
[3] Цзы-жань «естество» как состояние, спонтанность. Означающий конечный пункт , возвращения и обращения наличной цивилизации Поднебесной в естество и означающий конечный пункт спонтанного и вечно длящегося акта существования человека в единстве с природой.

где дыхание играло важную роль, необходимо было сидеть в тишине и успокаивать дыхание. Так же в основу тренировок входили упражнения, сочетавшие в себе большую физическую нагрузку и психические упражнения на релаксацию, при этом сохраняя бдительность и остроту зрения, достижения гармонии и единства с Дао. Такие упражнения развивали быстроту, точность и стремительную реакцию, что давала возможность бойцу моментально реагировать на своего соперника и превзойти его, именно поэтому, многие даосские мастера, ждали пока их соперник, нанесет удар, чтобы быстро среагировать и нанести удар первым.

Тайцзыцюань, на ранних этапах развития даосизма не стремился использовать военно – прикладное искусство в разрушительных целях, а напротив направить его на формирование культуры и цивилизации. Адепты тайцзыцюаня осуждали тех людей, которые приходили к изучению практики с профессиональной точки зрения. Даосские мастера боевых практик утверждали, что человек принявший решение изучать боевые практики, должен обладать сильной мотивацией, интеллектом для того, чтобы суметь понять учение о Дао и суметь применить его. Тогда человек сможет мудро выбирать, в каких битвах ему участвовать. В общем, у настоящего даоса «огонь в животе» сочетается с «разумом в голове».[1]

Тайзыцюань развивался в общем русле всей психической культуры даосизма, и подходили к проблеме уменьшения энтропийности в психике человека и ее упорядочения. Древние мастера уделяли большое внимание энергии Ци. «До появления Неба, Земли и всего сущего была лишь пустота, в середине которой в хаосе существовало Ци. Из Беспредельного развертывается Великий предел в результате непрерывного движения и взаимодействия двух противоположных начал инь и ян, а затем единое

[1] Алекс Анатоль. Даосский образ жизни. Истина Дао. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: https://www.portal-credo.ru/site/?act=lib&id=2437 (дата обращения 15.04.2018)

рождает Ци, ци – инь и ян, инь и ян – небо, землю и человека». [1] Об изначальном состояние энергии Ци, и взаимодействие инь и ян, мы расскажем ниже. Как утверждали древние даосские воины, существует «три обогревателя» по которому энергия Ци движется по всему телу определенным поток, и ей можно управлять, если разум чист и находится в состояние осознания, того, что с ним происходит.

Первым обогревателем энергии являлось дыхание, адепты говорили, дыхание это что-то большее, чем просто проглатывание кислорода, они практиковали глубокое дыхание, на основе цигуна « 氣功» [2] цигун подразделялся на четыре вида, динамическое, статическое, медитативное и вид требующий внешних средств. Именно динамический вид распространен в тайцзыцюане, движения не должны повторяться, должны быть плавными, душа и энергия Ци становится единым. В таком состояние происходит очищение сознания и очищение от психоэмоционального негатива, энергия Ци движется по всему телу, то есть, вдыхая нечистый воздух и выдыхая уже очищенный.

Вторым обогревателем по мнению даосских мастеров было питание и вода, правильное питание для бойца, являлось главным фактором для постижения энергии Ци. Тяжелые тренировки определяют большую потребность в белках для поддержания, как и физической формы, так и душевного состояния.

Третий вид обогревателя обеспечивает циркуляцию инь и ян, в результате сгущения энергии ци, происходит разделение на две энергии, инь-ци тяжелая и ян-ци легкая, это так же можно интерпретировать, как ночь и день, вдох и выдох. Энергии находятся в постоянном движение и

---

[1] Гагонин С.Г. Спортивныо-боевые единаборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. С. 151.

[2] Цигун - это древнее китайское искусство саморегуляции организма, традиционная оздоровительная система, основа внутренних стилей боевых искусств.

непрерывной борьбе между собой, пытаясь вытеснить друг друга создают движущую силу изменений и развитий вещей, тем самым улучшая кровообращение и обеспечивает психическую саморегуляцию, и способствовало выравниванию техники со стороны духовной составляющей. По мимо психических саморегуляций, существует и творческая сила, способствующая самореализации человека, это «И» означает волевой импульс, этот импуль циркулирует энергию Ци, в свою очередь энергия Ци стимулирует физическую силу «Ли» это принцип присущ многим боевым искусствам, как внутренних так и внешних стилей ушу. Ну и следует сделать вывод, что боец – воин, должен суметь достигнуть по мимо «трех обогревателей» и абсолютный душевный покой, всякое естественное и спокойное действие, приведет к сверх действий дао. Подходя к логическому заключению главы, можно с уверенностью сказать, мы рассмотрели становление весьма сложных на наш взгляд, религиозных учений, как буддизм и даосизм, их формирование и главные принципы, мы попытались раскрыть тему, духовных основ заповедей боевой морали, и духовные основы боевых практик, таких как шаолиньское ушу и тацзыцюань.

Заключение

Подводя нашу исследовательскую работу к её необходимому логическому завершению, мы убедились, что китайские традиции действительно могут привлечь неподдельный интерес со стороны западного человека, находящегося в духовных исканиях и жаждущего обрести новые источники обогащения своего внутреннего мира. Китайские боевые искусства на ряду с религиозными традициями являются одним из тех явлений, которые чужды для западного человека, культура которая, преодолев меж цивилизационные и временные барьеры, проникло на Запад, где оказалось востребованным наряду с восточной философией, медициной, астрологией, поэзией, живописью и т.д. Между этими явлениями в духовно-религиозном плане можно провести много параллелей, так как в их основе лежит общая мировоззренческая основа, методологическая школа и общая духовная традиция. Поэтому, для изучения многообразных культурно-исторических наследий китайских боевых искусств требуется всестороннее комплексное исследование, учитывающие различные аспекты взаимодействия с общественно-культурными и духовно-религиозными традициями и представлениями.

Изучая духовно-религиозные основы китайских боевых искусств, мы были вынуждены обратиться к таким аспектам и областям дальневосточной культуры, которые для простого западного человека абсолютно чужды, и он не причастен и не знаком с боевыми искусствами. Это различные религиозно-философские учения, сама традиционная китайская культура и философия, заповеди боевой морали в самых различных проявлениях.

В нашей работе была предпринята попытка рассмотрения и раскрытия следующего ряда тем: религиозные традиции Китая, процесс китайзации Буддизма, становление и развитие Даосизма, и внедрение религиозных

традиций в основу боевых искусств таких, как шаолиньское ушу и стиль тайцзыцюань.

Буддизм, претерпевший в процессе слияния с китайской культурой множество изменений, оказал, в конечном счете, неоценимое влияние на последующее формирование традиций боевых искусств в стране. Рассматриваемое нами учение чань-буддизма внесло огромный позитивный вклад в формирование боевых искусств щаолиньского ушу и боевых практик в целом.

Даосизм, заключался не только в религиозной системе, но и на становление китайской культуры, и принес неоценимое влияние в формирование традиций боевых искусств в стране. Рассматриваемое нами учение Дао внесло огромный, и правильный вклад в формировании боевой практики, этот синтез учения и практики по сей день является главной составляющей боевой практики тайцзыйюань.

Таким образом, боевые искусства сегодня одновременно являются и искусством самозащиты и особым путем духовного социально-культурного воспитания человека. Последствия реализовываемых шаолиньскими монахами практик являются ярким примером прекрасного сочетания физического здоровья и высокой духовности; это есть идеальный пример нравственного превосходства, следование которому может открыть для всех заинтересованных новые грани и, возможно, невиданный ранее потенциал.

С приходом китайских боевых искусств человек со западным взглядом проявляет все больший интерес к Востоку и общекультурной составляющей традиций Китая. Синтез физического и духовного аспекта, дополняющий друг друга сумел сохранить все качества, и учитывая в последние годы тенденцию повышающегося интерес Запада, к широко распространяемой по всему миру восточной культуре, мы смело можем сказать, что тема китайских боевых искусств, с годами будет привлекать все больше и больше внимания.

Список литературы

1. Абаев Н.В. Даосские истоки внутренних стилей ушу / Н.В. Абаев. – М.: Наука, 1982. – 244 с.
2. Абаев Н. В. Некоторые психологические аспекты влияния чань-буддизма на человека как личность и субъект деятельности / Н. В. Абаев, С. П. Нестеркин. – М.: Наука, 1980. – 103 с.
3. Алексеев В. М. Труды по китайской литературе В 2-х книгах. Кн. 2. - М.: Восточная литература, 2002. - 511 с.
4. Босхес Л. Х. Письмена Бога: Буддизм / Л. Х. Босхес. – М.: Республика, 1994. – 512 с.
5. Васильев Л С. Культы, религии, традиции в Китае. 2-е изд М : Изд. фирма «Воет лит-ра» РАН, 2001. - 488 с.
6. Ваильев Л.С. Дао и Даосизм в Китае / Л.С.Васильев. – М.: Наука, 1982. – 286 с.
7. Ван Лин. Тайцзыцюань. Искусство гармонии и метод продления жизни/ Лин Ван. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 200 с.
8. Вон Кью Кит. Искусство Цигун / Пер. с англ. под ред. А. Дробышев. / Кит Кью Вон. – М.: Гранд Фаир, 2008. – 320 с.
9. Воронов И. А Секретные боевые искусства Старого Китая. Спб (Санкт-Петербург, СпбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. : Б&К, 2000. - 324 с.

10. Гагонин С.Г. Спортивныо-боевые единаборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга / С.Г. Гагонин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 348 с.
11. Гу Люсин. Пушечные удары. Тайцзыцюань стиля Чэнь / Перевод. С кит. Под ред. М.М. Богачихина / Люсин Гу. – М.: Ганга, 2008. – 483 с.
12. Казючиц М. Ф. Философско-религиозные основания внутренних школ ушу Дисс. канд фил. наук М.: 2006. 124 с.
13. Козлов А.М. Истоки боевых искусств Востока / А.М. Козлов. – М.: АСТ Астрель, 2008. – 105-109 с.
14. Козлов А. М. Система психофизической подготовки монахов Шаолиня / А. М. Козлов. – М.: АСТ Астрель, 2008. – 120-122 с.
15. Красулин И. А. Ушу – путь к победе / И. А. Красулин. – М.: Знание, 1992. – 64 с.
16. Люй Хунцзюнь, Тэн Лэй. Шаолинь: Дух и боевые искусства древнего Китая / Хунцзюнь Люй, Тэн Лэй; пер. с кит. – М.: Наука, 2007. – 207 с.
17. Малявин В. В. Китайская цивилизация. М/ «Изд-во Астрель», ООО «Изд-во АСТ», Изд -прод Центр «Дизайн. Информация Картография», 2000.-632 с.
18. Майер Б.О. О философии и психофизиологии «внутренних» школ ушу / Б.О. Майер. – Новосибирск, Вестник НГПУ, 2012. – 42-47 с.
19. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств / А.А. Маслов. – М.: Гала ПРЕСС, 2000. – 423 с.

20. Маслов А.А. Цзунь Воцзи. Шаолиньские заповеди. Тайные речения Шаолиньского ушу / А.А. Маслов. – М.: Гала ПРЕСС, 200. – 286 с.

21. Нестеркин С.П. О двух аспектах функционирования слова в чань-буддизме / С.П. Нестеркин // Общество и государство в Китае. - М.: Наука, 1982. – 208 с.

22. Строцци-Хеклер Р. В поисках духа воина. Пер. с англ. JI. В. Михалиной М.: АСТ. Астрель, 2006. 396 с.

23. Торчинов Е. А. Школы дальневосточной буддийской традиции/ Е. А. Торчинов. – Спб.: Центр «Петербургское Востоковедение», 1998. - 303 с.

24. Торчинов Е.А. Религия мира: опыт запредельного / Е.А. Торчинов. – СПб.: Центр «Петербургское Востоковедение», 1998. - 303 с.

25. Тун Син. Китайская книга мудрости: ЦИ / Син тун. – М.: АСТ Астрель, 2005. – 306 с.

26. Чебунин А. В. История проникновения и становления буддизма в Китае / А. В. Чебунин. – Улан-Удэ.: ФГОУ ВПО ВСГАКИ, 2009. – 280 с.

27. Чертовский Е. Боевые искусства Шаолиня / Е. Чертовский. –Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005. – 269 с.

28. Чуев Н И. Военная мысль в древнем Китае История формирования военных теорий. М.: «Любимая книга», 1999. - 218 с.

29. Чжуан-цзы. Чжуан-цзы: Внутренний раздел / Перевод. С кит. Под ред. В.В. Малявина / цзы-Чжуан. – М.: Наука, 1982. – 124 с.

30. Ян Цзюмин. Цигун медитация. Зародышевое дыхание / Перев. С англ. под ред. А. Костенко / Цзюмин Ян. – М.: ООО Издательский дом «София», 2005. – 224 с.

31. Алекс Анатоль. Даосский образ жизни [Электронный ресурс] / под ред. А. Анатоль Электрон. дан. – Режим доступа: https://www.portal-credo.ru/site/?act=lib&id=2437

32. Боевые искусства Китая и идеология даосизма [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.china-tourist.ru/martial-arts/martial-arts/196/

33. Даосские психофизические упражнения [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://seeactive.by/books/medvedev_10ocuivz-8.html

34. Дао. Гармония мира [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа:http://platona.net/load/knigi_po_filosofii/istorija_vostochnaja/dao_garmonija_mira_1999/14-1-0-3317

35. Китай. Лоян. Храм белой лошади. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.bambooclub.ru/articles/document38354.htm

36. Лао-цзы. Философский трактат Дао дэ цзин [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.rulit.me/books/dao-de-czin-kniga-puti-i-blagodati-sbornik-read-290149-1.html

37. Маслов А.А. Боевая добродетель: Секреты боевых искусств Китая [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.litmir.info/br/?b=214299&p=1
38. Маслов А.А. Тайный код китайского кунгфу. / [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: https://self.wikireading.ru/13990
39. Мельников И. Как буддизм связан с боевыми искусствами? / [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: https://clck.ru/DVPtA
40. Основы философии даосизма: концепция Инь и Ян [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://show-m-dao.narod.ru/philos.htm
41. Особенности развития философии в Китае. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://allrefs.net/c11/1bynw/p2/?full
42. Основные философские доктрины Китая. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.aikido-real.net/articles/articlesBU/bu8.htm
43. Энциклопедия Китая: Даосизм [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.abirus.ru/content/564/623/625/11127/11144.html
44. Путь золотой середины [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Режим доступа: http://stud24.ru/philosophy/put-zolotoj-serediny-konfuciya/256336-758608-page1.html