DOI: 10.31079/1992-2868-2020-17-4-203-210

ПУТИ ГАРМОНИИ В ДАОССКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ

Н.К. Балалаева

В статье в рамках даосской картины мира и ее представлений о психофизиологическом строении человека рассматриваются аспекты даосских практик с точки зрения их оздоровительного потенциала. Даосские практики используют методы естественной терапии и направлены на пробуждение внутренних ресурсов организма, укрепляя здоровье и жизнеспособность человека.

Ключевые слова: даосизм, трансформация, ци, даньтянь, медитация, гармония, дыхательные практики, пост, даоинь, цигун.

WAYS OF HARMONY IN TAOIST HEALTH PRACTICES

N.K. Balalaeva

The article, within the framework of Taoist philosophy and its ideas about the psychophysiological structure of human, considers the aspects of Taoist practices in terms of their health potential. Taoist practitioners use natural therapy methods and aim to awaken the body's internal resources, strengthen human health and vitality.

Key words: taoism, transformation, qi, dantian, meditation, harmony, breathing practices, fasting, daoyin, qigong.

Долголетие и качество жизни, здоровое состояние организма являются фактором большой значимости для общества. В связи с растущим признанием методов естественной терапии актуальным остается вопрос о том, как достичь гармонии с природой. Даосская традиция, с которой тесно связана традиционная китайская медицина, предлагает свои методы поддержания крепкого здоровья и достижения высокой продолжительности жизни. Эти методы основаны на особой картине мира, выраженной своеобразным категориальным аппаратом. Ее истоки лежат в понимании далекими предками китайцев законов, управляющих природой и человеческим организмом. Автор статьи не претендует на новизну, его целью является актуализация некоторых аспектов даосских практик, по его мнению, весьма важных с точки зрения их оздоровительного потенциала.

Согласно представлениям даосов все сущее находится в непрерывном процессе изменений, сбалансированных созидательным всеобщим началом Дао. Сам жизненный процесс и есть процесс перемен. В человеке, являющемся частью этого всеобъемлющего процесса, также отражено действие динамической совокупности взаимодействия различных элементов, воплощающих принципы *инь* и *ян*. Сущность человека представляет собой некое текущее, изменчивое начало, неотъемлемым качеством которой есть ее способность трансформироваться [10: с. 264–267]. Понятие **трансформа-**

ции является одним из основных в даосизме. Задачей его адептов является такое воздействие на тело при помощи особого психофизического тренинга, управляющего потоком жизненной энергии *ци*, чтобы организм человека начал трансформироваться. В основе понятий о подобной трансформации лежит идея предельности *цзи* 极 (досл. «предел»). Вещь, достигшая предела, претерпевает изменения. Это есть идея предельности двух великих начал мироздания *инь* и *ян* 阴阳, состояния двуединого *ци*. Манипулировать процессом трансформации, т.е. самообновления, можно за счет механизма взаимопревращения *инь* и *ян* при переходе их пределов. Достижение предела открывает путь к изменению. Смысл этого механизма и заключен в термине *тайцзи* 太极, схематичным изображением которого служит знаменитая монада китайской культуры *тайцзиту* 太极图 – круг с перетекающими друг в друга черной и белой каплевидными половинами, или «рыбками». Они преследуют друг друга в постоянном движении *дун* 动 и изменении *хуа* 化. S-образная линия между «рыбками» символизирует наличие между ними гармонии и баланса. Две «рыбы» формируют круг, показывающий, что *инь* и *ян* существуют в единой сущности и продвижении, они объединяются и изменяют друг друга [17: с. 28–29]. Интересно, что сам иероглиф «хуа» 化 имеет значение не только «изменять(ся)» и «превращать(ся)»,

Балалаева Наталия Константиновна – кандидат философских наук, доцент кафедры иностранных языков и межкультурной коммуникации Дальневосточного государственного университета путей сообщения (г. Хабаровск).

Balalaeva Nataliya Konstantinovna – Candidate of Science (Philosophy), Associate Professor of the Foreign Languages and Intercultural Communication Department at Far Eastern State Transport University (Khabarovsk).

E-mail: n-balalaeva@yandex.ru

© Балалаева Н.К., 2020

но и близкие им значения, как «таять», «растворяться», «преобразовываться». Вся жизненная активность есть проявление движения *инь* и *ян*, находящееся в постоянно изменяющемся состоянии динамического равновесия и выраженное в едином животворящем потоке энергии *ци*. Таким образом, диаграмма *тайцзиту* выражает всеобщий закон единства движения и трансформации. Этот закон обнаруживается во всех вещах, и весь материальный мир является манифестацией их постоянно изменяющихся взаимосвязей. Этот Великий предел есть вечный Корень и Источник *бэнь юань* 本源 всего сущего, наполняющий все жизненной силой и энергией.

Даосские практики предлагают идти по пути «пределов и изменений», они направлены на достижение баланса – состояния внутреннего динамического равновесия организма человека со средой и увеличение, развитие «внутренней энергии», именуемой *ци*, в результате чего уравнивается эмоциональный ум и укрепляется физическое тело. Это путь самопознания и совершенствования, движения к душевному здоровью и «неразрушимо телу». Такое равновесие приходит, когда человек начинает жить в соответствии с законами природы, принципами спокойствия, созерцательности и недеяния. Целью ставится укрепление психического и телесного здоровья, а также развитие человека, освобождение, пробуждение его сознания, а в конечном счете, если речь идет о религиозном даосизме, – достижение «бессмертия». Религиозный даосизм говорит о возможности трансформации физического тела в тело «нетленное», энергетическое, через систему психофизических упражнений. Тема бессмертия выражается в задаче превращения материального в «нематериальное». Как указывает Е.А. Торчинов, адепту этого учения предстоит очень много работы по трансформации до тех пор, пока нечего будет трансформировать. Человек меняет свое физическое тело на тело энергетическое. Физическое тело уходит в небытие, а энергетическое тело остается жить, превращаясь в «корабль», «средство передвижения» для «бессмертного зародыша», что является высшей целью практик так называемой внутренней алхимии (*нэйдань* 内丹), также именуемой «путем золота и киновари» (*цзиньданьдао* 金丹道). Таким образом, даосизм (*даоцзяо* 道教) есть не только «учение», но еще и методы, способы, приемы (*фанфа* 方法) его практической реализации. «Дао не есть только онтологическая реальность... это есть еще и поиск Метода, а также и Метод поиска» [11: с. 7]. Он не склонен предаваться одним только теоретическим размышлениям, но также направлен на практическую реализацию своих концепций: «...даосизм – учение в высшей степени практическое и практичное. В нем важны не

столько *знания* учителя, сколько его *умения*. Современные тайваньцы, например, говорят "Учитель учит не словами, учитель учит своим телом"» [11: с. 9].

Специальные даосские практики нацелены на поиск равновесия, с помощью которого восстанавливается свободное течение *ци*, достигается внутренний баланс *инь-ян*. В этом процессе происходит постижение Дао, законов природы и осознание своего единства с этими законами, что, в свою очередь, способствует гармонизации личной жизни – жизни в соответствии с процессом перемен и законами природы. При этом важно научиться управлять энергией своего тела. Термин «*ци*» широко используется в традиционной китайской медицине. Дословный его перевод есть «газ, воздух, дыхание». Сам иероглиф *ци* 氣 в традиционной транскрипции состоит из двух «ключей» – пар (газ) и рис (зерно), изображая силу пара, поднимающего крышку котла, в котором варится рис. Основная идея – идея нематериальной силы [7]. В самом общем смысле эту категорию можно определить как активную субстанцию, которая является частью любого живого организма. Каждое живое существо при рождении получает *ци*. Когда *ци* заканчивается, организм уходит в небытие. По вопросу о природе *ци* в литературе встречается множество разных описаний. Так, например, Торчинов Е.А. в своей книге «Путь золота и киновари. Даосские практики в исследованиях и переводах» пишет о ней так: «*Ци* динамично, по своей сути это жизненная энергия, жизненная сила, пронизывающая весь мир, все вещи и все существа этого мира. Мир даоса – не спиритуален и не материален, он энергичен. "Человек живет в *ци*, подобно тому как рыба живет в воде", – часто говорят даосы. Но *ци* не только вокруг человека. Самое главное, что оно и в самом человеке (я имею в виду *ци* в узком смысле этого слова, как жизненную энергию, витальную силу): через энергетические каналы (*цзин*) нашего тела *ци* циркулирует по всему организму, наполняя жизнью каждую клетку, каждый орган, каждую кость или мышцу. В основе любой болезни – нарушения циркуляции *ци*, "засоры" и "заторы" на его пути. И мудрый врач лечит не больной орган и тем более не симптомы болезни, он восстанавливает свободную циркуляцию *ци* в теле... Это одна из основ традиционной китайской медицины, тесно связанной в своем развитии с даосизмом. Да и сами меридианы знаменитой китайской акупунктуры (иглотерапии) есть не что иное, как каналы, по которым текут потоки Единой Силы – животворящего *ци*» [11: с. 11]. Более того, уже в 1977 г. китайскими физиками было объявлено об экспериментальном подтверждении существования энергии *ци*: «Члены объединенной комиссии специалистов их Шанхайско-

го исследовательского института традиционной медицины и Шанхайского атомного исследовательского центра уловили специальным сенсором излучения..., исходившие от мастера *цигун* во время его занятий. Такой же эксперимент был успешно повторен в 1983 г. в г. Пекине. Шанхайский ученый, профессор Хай Линь заявил, что *ци* очень напоминает по своим характеристикам инфракрасные лучи, электромагнитные волны, статическое электричество, магнетизм или поток элементарных субатомных частиц» [11: с. 160–161]. Даосизм считает *ци* источником жизненной силы и материальной основой жизни. Когда энергия конденсируется, она превращается в свою физическую форму (*син*), а когда «непрерывная форма материи» рассеивается, то снова превращается в *ци* [6]. Единство мира есть проявление единой субстанции – энергии *ци*, всеобщности перемен и превращений как единой формы существования *ци*. Поскольку существует множество разновидностей *ци*, даосы для классификации ее различных видов также используют теорию 5 элементов *у-син*. В организме человека тоже происходит взаимодействие первоэлементов, связанное с движением *ци*. Ванденко В.А., интерпретируя категории традиционной китайской медицины *цзин* и *ци* в контексте европейской науки, определяет *ци* как «одновременно вещество и функциональное начало», обладающее качествами трансформирующего действия, непрерывной динамичности и вездесущности [1: с. 145–147]. В организме человека ее действие проявляется следующим образом: «*Ци*, не обладая формой, наполняет все тело и поэтому является наиболее важной субстанцией человеческого тела. В силу того, что любой вид *ци* – это вещество и в то же время функциональное начало, оно представляет собой бесформенную динамическую структуру, которая непрерывно видоизменяется. *Ци* выполняет различные функции в разных внутренних органах и постоянно течет по всему телу: поступая во внутренние органы, *ци* становится *ци органов*, протекая внутри кровеносных сосудов становится *питающей ци*, а соединяясь с воздухом в легких становится *основной ци*, проявляясь снаружи кровеносных сосудов трансформируется в *защитную ци*. Протекая по каналам и коллатералям, *ци* превращается в *ци меридианов*. Все эти видоизменения происходят в результате трансформирующего действия *ци* (氣化 – *ци хуа*). Распределяясь в различных тканях организма, *ци* приобретает различные формы в зависимости от особенностей, структур и функций конкретных тканей. Таким образом, происходит трансформация *ци*, т.е. разделение ее на различные виды» [1: с. 145]. И далее: «Кроме бесформенности и способности к транс-

формации, *ци* обладает еще двумя неотъемлемыми качествами: 1) постоянным движением (氣機 – *ци цзи*); 2) вездесущностью (*ци* присутствует везде за счет постоянного движения *ци цзи*). Благодаря свойствам *ци* в организме осуществляется взаимосвязь всех органов. Эта взаимосвязь происходит через каналы и коллатерали (經絡 – *цзин-ло*)» [1: с. 147]. Ян Цзюньмин с китайской теорией *ци* связывает теорию биоэлектричества, или «телесного электричества» [18: с. 179], а также сравнивает *ци* с электрическим током, который вырабатывается на теплоэлектростанциях посредством сжигания нефтепродуктов или угля: «Клетки, ткани и органы человеческого тела можно сравнить с электродвигателями, которые без подачи питания не работают. Сети кровеносной, лимфатической и нервной систем совпадают с каналами перемещения *ци*, так как *ци* обеспечивает необходимую для их функционирования энергию. Органы тела перерабатывают поступающее к ним "сырье" в конечный продукт. Одни виды "сырья" используются для выработки энергии, с помощью которой другие виды "сырья" перерабатываются в конечный продукт. "Сырьем" для человеческого тела служат пища и воздух, а конечным продуктом является жизнь» [19: с. 6]. Человек рождается с определенным запасом этой энергии, т.е. получает ее при рождении. Когда *ци* истощается себя, заканчивается, организм рассеивается в небытии. Для практикующего даоса важно научиться получать и преумножать эту энергию.

Даосы рассматривают тело человека как микрокосм, малую вселенную, малые небо и землю. «Человеческое тело – малые Небо-Земля суть» (*жэнь шэнь чжэ сяо тянь-ди е*), – часто говорится в даосских текстах [11: с. 21]. Энергия *ци* вращается в теле человека по каналам тела и по определенной орбите, которую еще называют микрокосмической орбитой [15]. Поскольку тело человека рассматривается как микрокосм, отражение макрокосма, а все макрокосмические и микрокосмические тела имеют орбиты движения, задачей даосов является открытие и обеспечение движения *ци* по «микрокосмической орбите», орбите движения энергии *ци* в человеческом организме. Это «орбитальное движение» происходит по меридианам – каналам *цзин-ло* 經絡, среди которых особое значение для даосской практики имеют два – «переднесрединный» меридиан *жэнь май* (任脉), что в переводе означает «вена регуляции», или сосуд «зачатия», и «заднесрединный» меридиан *ду май* (督脉) – «вена контроля», или «управляющий сосуд». Один из них начинается в точке *хуэй инь* в промежности и идет вверх вдоль позвоночника через макушку головы (точка *бай хуэй*) к верхней десне. Второй начинается

в нижней десне и идет вниз через пуп к промежности. Оба канала формируют незавершенный круг, разорванный в полости рта. Даос устраняет этот разрыв, прислоняя кончик языка к небу, в результате чего образуется «малый небесный круг» (*сяо чжоу тянь*), играющий важную роль в даосских практике внутренней алхимии *нэй дань* 内丹 и дыхательных упражнениях *синци* (行气, что в переводе означает «движение Ци») для зачатия и пестования так называемого «бессмертного зародыша» [11: с. 144]. Сплетения каналов образуют три энергетических центра, являющихся резервуарами *ци*, именуемых «полями эликсира», или «киноварными полями» *дань тянь* 丹田. Даосское «Дань» 丹 помимо основного значения «киноварь, красная краска» переводится еще как «пилюля бессмертия», чудодейственное средство. Даньтяни, а их в теле человека всего три, есть жизненно важные области, места сосредоточения жизненных сил – энергии *ци*. Верхний *шан даньтянь* 上丹田 расположен в области надпереносья, средний *чжун даньтянь* 中丹田 – в подложечной области, и нижний *ся даньтянь* 下丹田 находится в нижней части живота, чуть ниже пупка. Разные даньтяни выполняют разные функции. Но особое внимание в даосизме уделяется нижнему даньтяню, который еще называют *ци хай* 气海, или «море Ци», считающемся хранилищем сексуальной энергии. Не случайно сексуальная практика, именуемая в даосской традиции как *фанчжун чжи шу* – «искусство внутренних покоев», – составляла весьма древний и весьма важный уровень даосского пути к бессмертию, ведь «...уже некоторые манвандуйские тексты (например, "О единении [сил] инь-ян" и "Речи о Высшем Дао-Пути Поднебесной") посвящены почти исключительно этой тематике» [11: с. 55]. Важными составными частями тела, тесно связанными с его структурными областями, даньтянями, являются «три сокровища» (*сань бао* 三宝), именуемые еще даосами тремя истоками (*сань юань* 三元): *цзин* 精, *ци* 气, и *шэнь* 神. Среди них *цзин* 精 (также именуемая «изначальной сущностью», *юань цзин* 元精) означает сущность, первичную субстанцию, отражающую истинную природу живого организма. Человек получает *цзин* от родителей, и она, будучи локализованной в почках, является истоком и первоначалом жизни каждого человека. Трудно повлиять на количество *цзин*, но качество ее можно улучшить специальными практиками [19: с. 4].

С точки зрения современных даосов, *ци* 气, описываемая выше, в человеке присутствует в своих двух основных типах – Пренатальной (*юань ци* 元气), или Прежде небесной *ци* (*сянь тянь ци* 先天气),

именуемой еще *ци* Воды (*шуй ци* 水气), а также Постнатальной, или Посленебесной *ци* (*хоу тянь ци* 后天气), так называемой *ци* Огня (*хо ци* 火气). Постнатальная *ци* смешивается с Пренатальной *ци*, и вместе они циркулируют по меридианам *ду май* и *жэнь май*, откуда и распределяются по всему организму. Пренатальная *ци* образуется из получаемой при зачатии *юань цзин*. Так же, как и *юань цзин*, *ци* воды локализуется в нижнем даньтяне, в области почек. Постнатальная *ци*, извлекаемая из *цзин* (сущности) пищи и воздуха, сосредоточена в среднем даньтяне, в области диафрагмы. Таким образом, человеческое *ци* находится под влиянием качества воздуха и потребляемой пищи. На нее также влияет образ жизни человека, его эмоции и склад характера. «Пренатальная *ци* считается *ци* Воды (*шуй ци*), поскольку она способна охладить Постнатальную *ци*, известную как *ци* Огня (*хо ци*). *Ци* Огня способствует сдвигу состояния тела в сторону Ян, стимулирует эмоции и мешает сосредоточиться. А *ци* Воды охлаждает тело, проясняет мышление и содействует беспристрастности. *Ци* Огня поддерживает эмоциональность, а *ци* Воды отвечает за мудрость... Важно генерировать *ци* Воды и научиться действительно управлять ею. Она охлаждает *ци* Огня и замедляет старение организма. Кроме того, *ци* Воды помогает успокоиться, сосредоточиться и принимать объективные решения» [19: с. 7].

Третья составляющая тела человека, которую выделяло даосское мировидение, это *шэнь* 神. Как объясняет Ян Цзюньмин, она находится в верхнем даньтяне, в области головного мозга. *Шэнь* человека есть дух, духовная часть существа человека, порождаемая и управляемая его разумом. Китайцы считают, что если *шэнь* человека достигает более высокого и сильного состояния, сам человек обретает возможность более острого чувственного восприятия, а разум его становится более мудрым и вдохновенным. «*Шэнь* – это сила, которая поддерживает в вас жизнь, это своего рода центр управления движением *ци*. Если *шэнь* силен, тогда сильна и *ци*, а вы при этом получаете возможность эффективно управлять ею. Когда же *шэнь* ослаблен, точно такой же слабой является и ваша *ци*. При этом тело будет быстро деградировать. С другой стороны, *ци* поддерживает деятельность *шэнь*, наполняя его энергией, помогая оставаться ясным, сильным и проницательным [18: с. 25–26].

Даосские практики учат так использовать ресурсы организма, чтобы пробуждать в нем силы самоисцеления, тем самым укрепляя здоровье и жизнеспособность человека. Они направлены на развитие внутренней энергии *ци*, улучшают ее течение через тело, а эта энергия, как считают даосы,

способна исцелять, регенерировать ткани и органы человека. В результате укрепляются физическое тело и эмоциональный ум «синь». Если человек научится правильно обращаться с *ци*, то он пробуждает в себе силы самоисцеления. «Умение концентрировать, накапливать *ци* в теле, обеспечивая ее беспрепятственную циркуляцию, ... образует саму суть даосских методов обретения бессмертия и совершенства. "*Ци* для жизни" – кредо практикующего даоса» [11: с. 12]. При этом пристальное внимание надо уделять правильному питанию и регуляции дыхания, поскольку именно пища и воздух являются наиболее важными «внешними» источниками *ци*. Занимаясь любой практикой, важно сосредоточиться, сконцентрировать свое внимание. Когда успокаивается ум, а сердце наполняется безмятежностью и радостью, энергия *ци* начинает двигаться. В этом помогают практики медитации и правильного дыхания, посты и специальные двигательные гимнастики. К ним мы теперь и обратимся.

Адепт даосизма стремится к слиянию микрокосма и макрокосма во время **медитации**. То, что постигается во время медитации, не поддается словесному выражению. Даосская медитация отличается от индийской. В даосской медитации не идет речь о Боге, в ее процессе происходит работа с энергией. Одна из целей такой медитации – достижение состояния естественного покоя. Умонастроение человека оказывает существенное влияние на физическое здоровье человека. Считается, что уменьшение путем самосозерцания зрительных и слуховых раздражителей содействует безмятежности духа и снижает усталость, что способствует укреплению здоровья, гармонизирует его внутренние ресурсы. В китайском языке есть различные термины для обозначения практики медитации. Например *цзо ван* 坐忘 – «сидеть в забытии» или *цзин сы* 精思 – «глубокое размышление, оттачивание мысли», или глубокая концентрация. Но, исходя из техники такой созерцательной концентрации, профессор Е.А. Торчинов предложил выделять два основных типа медитаций, обозначаемых как *гуань* 观, что в переводе «созерцание», и *шоу и* 守一 – «удержание Единого», «хранение Одного». Первый тип медитации означал умение заниматься созерцанием, воспринимая все окружающее как некий фон, не мешающий созерцанию. Этот тип медитации называли еще *нэй гуань* 内观 – «внутреннее созерцание», или «внутреннее видение» [11: с. 68–69]. Второй тип медитации, обозначаемый термином *шоу и* 守一, был упражнением мысли в постижении единого, упражнением сосредоточения или концентрации внимания на одном объекте, когда все другие объекты для медитирующего перестают

существовать. Чжуан Цзы учил, что состояние равновесия может быть достигнуто с помощью метода *шоу и*. Он полагал, что если тело отрегулировано, а взгляд сосредоточен, естественным образом придёт доброта, если дух сосредоточен, а мысли сконцентрированы, последует просветление [16: с. 62]. Бинном *шоу и* употреблялся как в узком смысле, описанном выше, так и в широком, в качестве синонима любой медитации и любого созерцания, т.е. медитативной практики вообще. В середине VI в. буддийский монах Хуэй-сы впервые заменил выражение *шоу и* новым термином *нэйдань* «внутренний эликсир», который стал переводиться на европейские языки как «внутренняя алхимия» [11: с. 69–70]. Даосская практика медитации связана с понятием визуализации *цуньсян* 存想 «созерцание образов». Эта практика предполагает создание некоей «мыслеформы», т.е. мысленное конструирование, представление некоего образа, который в конечном счете должен приобрести наглядную живость и подлинную тождественность воспринимаемым зрением объектам внешнего мира. То есть даос как бы делает мысль, представление, мысленный образ (сян 想) реально существующим (цунь 存) [11: с. 71].

В процессе медитации человек соприкасается с Дао, которое не может быть выражено вербально. Изреченное Дао не есть истинное Дао. Чжуан-цзы также говорил об ограниченности использования слов: «Сеть существует, потому что существует рыба; поймав рыбу, вы можете забыть о существовании сети... Слова существуют, так как в них заложен смысл; осознав смысл, вы можете забыть слова. Где мне найти человека, который забыл слова и с которым я мог бы поговорить?» [10: с. 269]. Медитация позволяет не только расслабить ум и успокоить эмоции, но в ее процессе также происходит изменение определенных когнитивных и эмоциональных состояний, не только функциональное, но и биологическое развитие головного мозга [9: с. 148].

Аккумуляции в теле жизненной энергии *ци*, как утверждает даосизм, способствуют **дыхательные практики**. Дыхательным упражнениям придается важное значение для управлением ее потоками, так как движение *ци* согласовано с дыханием. Сам иероглиф *синцы* 行气, обозначающий дыхательную гимнастику, дословно так и переводится «движение *ци*». Дыхательная гимнастика широко распространена в религиозных традициях всего мира. Пользуются ею и современные психологи и психотерапевты, а психологи-трансперсоналисты видят в интенсивной дыхательной гимнастике способ трансформации сознания [11: с. 46–47]. Дыхание – это жизнь. Но если дыхание человека связано с деструктивными эмоциями, например, когда он теряет терпение или

огорчен, то его дыхание становится слишком поверхностным и при этом не происходит естественного обменного процесса. Если человек тренирует дыхательную систему, тогда между углекислым газом и кислородом происходит равнозначный обмен и организм работает в правильном режиме. «В *регуляции дыхания* особая роль принадлежит обогащению кислородом головного мозга, поскольку именно от его работы зависит нормальное функционирование соматических структур. Не вызывает сомнений, что это обстоятельство было хорошо известно представителям традиционной китайской медицины, многими из которых были даосы» [9: с. 148]. Даосизм рассматривает дыхательные и гимнастические упражнения как взаимодополняющие.

Одной из древних форм лечебной гимнастики являются классические даосские упражнения, известные как *синци даоинь шу* («искусство управления движением ци»), сокращенно «даоинь». Об этой гимнастике стало известно благодаря манвандуйским памятникам, среди которых шелковое полотно с рисунками, сопровождающимися небольшими текстами, называемое «Даоинь ту», т.е. схема поз гимнастики даоинь. Даоинь 導引 дословно переводится как «вести и тянуть». Так, иероглиф 導 (дао) имеет значение «вести за собой, направлять», а также «свободно проходить, беспрепятственно достигать», а иероглиф 引 (инь) – «тянуть, тащить». Слово *даоинь* впервые употребляется в пятнадцатой главе текста «Чжуан-цзы» [11: с. 39]. А один из классических китайских трактатов «Трактат желтого императора о внутреннем» – «Хуанди нэйцзин», или сокращенно «Трактат о внутреннем» – *Нэйцзин*, который представляет собой теоретическую основу традиционной китайской медицины, также упоминает о даоинь [11: с. 41]. Эти динамические упражнения разрабатывались специально для улучшения циркуляции *ци* и увеличения продолжительности жизни. Человек, освоивший эти техники, выполняет упражнения спонтанно и естественно, причем вызванный поток *ци* не контролируется сознанием. Традиционная китайская медицина ввела упражнения даоинь в лечебную практику. Эта техника объединяет дыхательные упражнения, включая упражнения *туна* (вдыхание и выдыхание), *фуци* (обретение ци), *тайси* (эмбриональное, или зародышевое) и *тяоси* (управляемое дыхание), с физическими движениями. Хорошие терапевтические результаты отмечались при использовании упражнений даоинь и различных видов массажа и иглоукалывания. Конечной целью дыхательных упражнений даоинь является овладение эмбриональным дыханием, при котором *ци* впитываются в организм непосредственно из вселенной, подобно тому как плод,

находясь в утробе, впитывает жизненную энергию из плаценты [16: с. 60–61]. Как правило, этой гимнастикой занимались одновременно с другими методами продления жизни – дыхательными упражнениями, массажами, сексуальной практикой, приемом различных эликсиров и постами.

Состояние *ци* человека также во много зависит от употребляемой им пищи. Правильное **питание** является неотъемлемой частью «работы» практикующего даоса. «Вообще говоря, ци, получаемая из животной пищи, содержит гораздо больше нежелательных элементов, чем ци, выработанная из растительных продуктов» [18: с. 170]. Даосы рекомендуют не только уменьшить количество животной пищи, а то и вовсе отказаться от нее, полностью перейдя на растительную пищу. Это называемое «очищение постом» *чжайцзе* 齋戒. Практиковались также посты, *чжай* 齋, или его наиболее древнее обозначение в даосских текстах как «отказ от пяти злаков» (*цзюэ у гу*), под которыми обычно понималось воздержание от пищи, отнюдь не ограниченное прекращением питания зерновыми и крупами, а являющееся полным голоданием. Е. Торчинов отмечает, что период постов *чжайци* 齋期 использовался в даосизме с двоякой целью: «Во-первых, в качестве одной из очистительных процедур в ритуальных целях (например, перед началом занятий алхимией) и, во-вторых, как одно из средств макробиотики – продления жизни. При этом надо отметить, правда, что даосы не считали, будто сами голодания продлевают жизнь. Они лишь полагали, что голодания создают благоприятные условия для практики других методов, непосредственно способствующих обретению долголетия» [11: с. 98].

Позднее, начиная с первых веков нашей эры, великим искусством стала считаться алхимия, одна из форм которой – **внутренняя алхимия** *нэйдань* – вобрала в себя «наработки» и достижения даосских практик, возникших прежде [11: с. 102]. Она представляет собой форму психопрактик йогического типа, нацеленную на перестройку психосоматических характеристик практикующего даоса для пестования бессмертного тела и просветленного сознания. По сути, «...все методы и практики, образующие внутреннюю алхимию, возникли в даосизме еще в глубокой древности (дыхательные упражнения, техника визуализации и т.д.): внутренняя алхимия лишь свела их воедино, образовав целостную систему духовного делания» [11: с. 111–112]. Исходя из принципа подобия космоса и человеческого тела, *ци* как первоматерия выступает в этом комплексе практик в качестве универсального средства «трансмутации». Это практики трансформации, «алхимии» внутренних изменений, которые человек

должен произвести **сам**, посредством своего волевого акта. Так, Ю.М. Сердюков, анализируя комплекс значений категории *ци*, пишет об идее «*возможности управления энергией тела посредством волевого акта*»: «Она была известна еще в глубокой древности, о чем свидетельствует изречение Мэн-цзы: "Воля руководит *ци*, а *ци* наполняет тело. Воля – главное, а *ци* – второстепенное"» [4: с. 232]. Эта идея оказала глубокое влияние на формирование и развитие даосской «внутренней алхимии» – *нэй дань* и способствовала становлению чрезвычайно эффективной системы развития потенциальных возможностей человеческого организма – *цигун*» [8].

Система **цигун** 气功 – это традиционная китайская практика, оздоровительная система. Сам термин *цигун* (досл. «работа с *ци*») сравнительно новый, ставший общеупотребительным только в первой половине XX в. Это комплексы упражнений, «заимствованных из арсенала внутренней алхимии (и в отдельных случаях – из буддийской психопрактики) и выполняемых преимущественно с оздоровительными и терапевтическими целями» [11: с. 158]. Цигун использует даосские космологические и физиологические представления (*ци*, каналы-*цзин*, *дань тянь* и т.д.) и методы, «синкретируя» комплексы двигательной активности, дыхательных упражнений и концентрацию сознания. Практикующие цигун верят, что с его помощью можно укрепить свои органы и сухожилия, наполниться здоровьем и силой. Цигун есть искусство саморегуляции организма, в который привносится энергия за счет дыхания, управление которым является самой важной частью комплекса. В цигун очень важно, как человек дышит и как притягивает энергию в каждый отдельный орган. Это своеобразное энергетическое прановое дыхание, которое наполняет кислородом все точки тела и все его клетки. Помимо очищения, накопления и тренировки энергии *ци*, это еще и двигательные упражнения, направленные больше на развитие связок и сухожилий, чем на тренировку мускулов. Сила связок и сухожилий развивается медленными, совершенно точными движениями, во время которых практикующий определенным образом дышит, как бы «притягивая энергию», и ведет ее по сухожилиям. Все эти комплексы упражнений способствуют восстановлению свободного течения *ци*. Практикующий цигун «двигается» по нескольким этапам, совершая ряд процессов трансформации: улучшение *цзинь* (*гу цзин*) и трансформация ее в *ци* (*лянь цзин хуа ци* – «превращение *цзин* в *ци*»), что означает тренировку и усиление жизненной сущности. Затем *ци* направляется к голове для «подпитывания» *шэнь* (*лянь ци хуа шэнь*), превращая *ци* в *шэнь*. И затем «энергети-

зированный» *шэнь* используется для управления темпераментом – *лянь шэнь ляо син*, что дословно означает «улучшение *шэнь* для завершения человеческой природы». «Эти процессы трансформации укрепляют здоровье и обеспечивают долголетие... Каждое из этих сокровищ имеет свою основу, которую необходимо упрочивать и защищать» [19: с. 4].

Центральными холистическими принципами китайской философии и культуры, включая даосизм, являются принципы единства человека и природы, единства формы и духа, т.е. физического тела и «жизненной эссенции» [16: с. 90–92]. Чтобы быть здоровым, нужно культивировать как человеческую природу, так и физические аспекты жизни. Утверждая принцип психофизиологического единства человека, даосские практики направлены на то, чтобы «питать» тело и дух одновременно, что нашло выражение в таком словосочетании, как *нэйвай шуан сиу* 内外双修, означающем одновременное совершенствование внутренних и внешних аспектов бытия. Их основа заключена не во внешних движениях, а во внутренних изменениях, производимых человеком самостоятельно. Это превращение негативной энергии в позитивную, алхимическое превращение «камня в золото». Чтобы превратить негативную энергию в позитивную, превратить «камень в золото», человек должен ее «переработать». Это развернутая система психофизической трансформации, цель которой есть увеличение потока *ци* и управление им, укрепление физического состояния и духа, содействие здоровью и долголетию. В ходе этой «нэйгун-работы» человек двигается по пути естественности и гармонии, пути постижения Дао.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ванденко, В.А. Интерпретация категориального аппарата традиционной китайской медицины в контексте европейской науки (статья первая: категории *цзин* и *ци*) / В.А. Ванденко // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2015. – № 1. – С. 142–143.
2. Ванденко, В.А. Истоки «внутренних» боевых школ / В.А. Ванденко // Философско-психологические аспекты восточных единоборств : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Хабаровск, Уссурийск, Владивосток, 15–19 мая 2013 г.). – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2013. – С. 19–28.
3. Дао дэ Цзин. Книга о пути и благодати : пер. с кит. Ян Хин Шун. – Москва : Эксмо, 2015. – 320 с.
4. Древнекитайская философия: собрание текстов. В 2 т. Т. 1. – Москва : Мысль, 1972. – 363 с.
5. Дэвидсон, Р. Мозг и медитация / Р. Дэвидсон, А. Лутц, М. Рикар // В мире науки. – 2015. – № 1. – С. 24–33.
6. Мачоча, Дж. Основы китайской медицины. Подробное руководство для специалистов по акупунктуре и лечению травами. В 3 т. Т. 1 / Дж. Мачоча. – Москва : Рид Элсивер, 2011. – 440 с.

7. Моран, Ж.С. де. Китайская акупунктура. Классифицированная и уточнённая китайская традиция / Ж.С. де Моран. – Москва : Профит Стайл, 2005.
8. Сердюков, Ю.М. Альтернатива паранауке / Ю.М. Сердюков. – Москва : Academia, 2005.
9. Сердюков, Ю.М. Когнитивные основания психосоматических трансформаций мастеров «внутренних школ» / Ю.М. Сердюков // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2020. – Т. XVII, Вып. 3. – С. 137–151.
10. Томпсон, М. Восточная философия / М. Томпсон. – Москва : Фаир-Пресс, 2001. – 384 с.
11. Торчинов, Е.А. Путь золота и киновари. Даосские практики в исследованиях и переводах / Е.А. Торчинов. – Москва : Пальмира, 2020. – 474 с.
12. Торчинов, Е.А. Даосизм: опыт историко-религиозного описания / Е.А. Торчинов. – Санкт-Петербург : Лань, 1998. – 448 с.
13. Филонов, С.В. Даосская концепция жизни / С.В. Филонов // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2012. – № 1. – С. 86–96.
14. Чиа, Мантэк. Трансформация стресса в жизненную энергию / Чиа Мантэк. – Киев : София, 1996. – 256 с.
15. Чиа, Мантэк. Нейгун: Искусство омоложения организма / Чиа Мантек, Чиа Мэнивэн. – Киев : София, 1998. – 312 с.
16. Юй, Юхуа. Традиционная китайская медицина / Юй Юхуа, Линь Цянь. – Пекин : Министерство культуры Китайской Народной Республики. – 96 с.
17. Юу, Гонбао. Иллюстрированный китайский цигун / Юу Гонбао. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 288 с.
18. Ян, Цзюньмин. Корни китайского цигун. Секреты успешной практики / Ян Цзюньмин. – Москва : София, 2004. – 336 с.
19. Ян, Цзюньмин. Цигун для накопления энергии: Малая циркуляция / Ян Цзюньмин. – Москва : София, 2009. – 320 с.
20. Kohn, L. Taoist Meditation and Longevity Techniques / L. Kohn, Yoshinobu Sakade, eds. – An Arbor, 1989. – 398 p.
21. Yang, Jwing-Ming. Da Mo's muscle/tendon changing and marrow/brain washing classic/ Yang Jwing-Ming. – 2nd ed. – Boston : Mass. YMAA Publication Center, (c) 2000. – XXII. – 312 p.
22. Yang, Jwing-Ming. Qigong Meditation: Embryonic Breathing / Yang Jwing-Ming. – Boston : YMAA Publication Center, 2003. – 389 p.