

Цигун и У-син

Понятие цигун (буквально «работа с ци») относится к различным традиционным китайским методикам оздоровления, достигаемого путем укрепления жизненной энергии-ци. У этих методик есть общая теоретическая основа. Сами китайцы любят повторять, что непреходящая правда Великого Пути только и проявляет себя в частностях жизни, в неповторимых, неизменно конкретных мгновениях времени.

Обычно думают, что методики физических упражнений и представляют собой цигун. Многим кажется: стоит овладеть такими практиками - и поймешь суть цигун. Однако такое понимание является односторонним. Перед тем как приступить к занятиям цигун, следует разобраться, что представляют собой дыхание-ци и упражнение-гун.

Дыхание-ци представляет собой сущность-субстанцию космоса; по сути дела оно эквивалентно истинному пути-дао. Именно дыхание-ци представляет собой силу, которая рождает небо, землю, человека и всю тьму, десять тысяч вещей. Эта природная сила наполняет безграничные пространства и бесчисленные миры вселенной. Она действует постоянно и повсюду. Если рассматривать ее с точки зрения времени, то нет у нее начала и конца, а с точки зрения пространства она не ограничена ни в великом, ни в малом. Ее можно отождествить с наполняющей всю бесконечность мироздания духовностью-сущностью «семени-цзин, дыхания-ци и духа-шэнь». Древнекитайский философ Лао Цзы в книге «Дао Дэ цзин» пишет: «Есть сущность, рождается – воплощается хаос (изначального творения), предшествует небо, земля жизнь дает, в безмятежности и в покое существует свободно и не изменяется, движется по всей вселенной, и нет опасности. И можно назвать это порождающей силой всего небесного нисхождения. Однако я не знаю его имени, а обозначаю его иероглифом – дао-путь». С этой точки зрения дао-путь можно назвать изначальным семенем юань-цзин, изначальным дыханием-ци (юань-ци), изначальным духом-шэнь в их нераздельной совокупности. Это жизненная сила космоса и десяти тысяч вещей.

Так что в общем можно сказать, что «изначальное дыхание-ци» представляет собой сущность космоса, а в концентрированном виде – изначальное семя. Действие изначального дыхания-ци, или просто дыхания, – энергия, которая является изначальным духом-шэнь. Изначальный дух – это энергия, которая направляет и обеспечивает непрерывное и бесконечное развитие всей тьмы сущностей объектов вселенной. Данная тенденция к бесконечному развитию в древнекитайской философии обозначалась термином «перемены-трансформации» (так же называется книга, которая является идеологической основой китайской философии, практики, на ней строятся все общекитайские мировоззренческие системы). В комментарии к «Книге перемен» «И-чжуань» говорится: «Проживание жизни именуется переменами». Суть высказывания в том, что универсум и социум постоянно и бесконечно развиваются, изменяясь, и в этих переменных есть свои закономерности.

В книге Лао Цзы говорится: « Дао-путь следует самому себе». Здесь иероглифы «цзы-жань» - следование самому себе – обозначают в целом путь развития природы, и в современном языке это слово обозначает природу. Дао-путь это природная сила или ее выражение, и потому он способен порождать всю тьму вещей.

Циркуляцию изначального дыхания можно выразить через движение, покой, сгущение и рассеяние. Движение и рассеяние соответствуют субстанции ян, а покой и сгущение –

субстанции инь. В результате комбинаций движения и покоя, рассеяния и сгущения формируются все образы вселенной, включая неисчислимые звездные системы великой пустоты космоса, бесчисленные миры, горы и реки, леса и ручьи. И во всех этих мирах, во всех объектах-сущностях, их наполняющих, в каждом существе, клеточке, атоме – повсюду живет изначальное дыхание, которое движется, успокаивается, сгущается, рассеивается, поднимается, опускается, открывается и закрывается. Таковы восемь основных движений изначального дыхания-ци. В результате движения рождается субстанция ян, в результате покоя – субстанция инь. Сгущение формирует телесную форму, а покой ведет к трансформации дыхания-ци. Движение вверх приводит к рождению и росту, движение вниз соответствует сбору урожая и сохранению плодов. В результате открытия происходит рассеяние вовне, а вследствие закрытия – сжатие внутри.

Благодаря бесчисленным превращениям и трансформациям изначального дыхания рождается бесконечное количество сущностей, В зависимости от определенных закономерностей появляются существа, в которых больше движения и меньше покоя; есть такие, где преобладает покой и меньше движения; в третьих больше сгущения и меньше рассеяния; бывает и наоборот – больше рассеяния и меньше сгущения; иногда сгущение и рассеяние представлены в равных количествах; движение и покой уравниваются; в ряде случаев движение вверх преобладает над движением вниз; в других – больше движения вниз и меньше движения вверх; движение вверх и движение вниз могут уравниваться; может преобладать открытие и закрытие, или то и другое сосуществуют в равных пропорциях. Подобные различия в китайской традиции используются для характеристики объектов и называются числами-шу. Кроме того, в великом произведении древнекитайской философии «И-цзин», или «Книге перемен», применяются еще такие понятия, как закономерность-ли, дыхание-ци, образ-сян, которые служат осмыслению всех явлений мира.

В человеческом организме двенадцать внутренних органов, двенадцать каналов-меридианов (цзин-май), восемь каналов чудесных меридианов (ци-цзин), пять функций и девять отверстий, все кости скелета, три обогревателя (сань-цзяо) и отверстия на коже, охранительное дыхание-ци и питательная кровь находятся в постоянном контакте с изначальным дыханием-ци, а оно пульсирует по определенным законам и, в сущности, представляет собой материальную субстанцию времени.

Согласно понятиям китайской науки, человек, как и любое другое живое существо, создан и изначального дыхания юань-ци, наполняющего великую пустоту "космоса. Все поколения людей, населявшие Землю во все времена, созданы из того же материала. С точки зрения времени и функционального применения изначальное дыхание в человеке можно разделить на дыхание-ци Предшествующего Неба (сянь-тянь-ци) и дыхание-ци Последующего Неба (хоу-тянь-ци). Проявлением первого являются врожденные качества, которые передаются по наследству от родителей, или те, что приобретаются плодом, когда он находится в материнской утробе. После рождения организм человека вступает в контакт со средой, в результате чего постепенно вырабатывается дыхание последующего неба.

В природе существуют определенные и необходимые условия существования живого организма, и человек, находясь в постоянном контакте со средой, реагирует на их изменения. Согласно традиционным китайским теориям нельзя отделять факторы внешнего воздействия на организм и внутренние реакции как непосредственное продолжение этого воздействия. Существует понятие патогенных факторов (се). Это

слово указывает на отклонение или искривление пути-дао, в противоположность чжэнь или чжэн, что означает прямое следование по пути-дао, а также здоровые силы организма. Потому в трактате «Лин-шу» говорится: «Ветер, дождь, холод и жар могут повредить организм только посредством опустошения (сюй) и искривления (се)». Если человек встречается с болезненным ветром или попадает под проливной дождь и при этом не заболевает, значит, нет опустошения, и, следовательно, патогенные факторы не могут повредить его организм». В трактате «Су-вэнь» высказывается также суждение: «Чтобы патогенные факторы оказали воздействие, в организме должно произойти опустошение дыхания-ци».

В главе «Рассуждение о целостности телесной формы посредством сбережения судьбы» трактата «Су-вэнь» говорится: «Небо покрывает, а земля несет на себе. Таким образом, существует человек. Человек - это жизнь дыханий-ци неба и земли, он воплощает законы четырёх периодов временного цикла". В другой главе, "Рассуждение о шести сочленениях и образах внутренних органов», есть такие слова: «Небо питает человека пятью дыханиями-ци, а земля – пятью вкусами (пищевых продуктов). Пять дыханий-ци попадают в организм через нос и сберегаются в сердце и легких, и это дает возможность человеку ясно различать пять цветов, отчетливо слышать звуки и голоса. Пять вкусов пищевых продуктов попадают в организм через рот и сберегаются в кишечнике и желудке. Сбережение-хранение вкусов осуществляет питание дыхания-ци пяти внутренних органов, и если дыхание-ци в состоянии гармонии – человек тоже здоров, жидкости организма порождают друг друга, и дух-шэнь спонтанно оздоравливается».

В главе «Величие управления пятью постоянствами» говорится: «Если семя-цзин субстанции инь поднимается вверх – человек продлевает жизнь. Если семя-цзин субстанции ян опускается вниз – человек умирает раньше срока». В главе «Сообщение с небом здорового дыхания-ци» читаем: «В течение дня янское ци сообщается с внешним миром. На рассвете рождается дыхание-ци человека, в полдень достигает расцвета янское дыхание-ци; к закату происходит опустошение янского дыхания-ци. В это время закрываются врата дыхания-ци. Поэтому после заката следует быть собранным и замкнутым, не нужно беспокоить сухожилия и кости, смотреть на туман и росу. Нарушив эти правила в течение трех вечерних часов, нанесешь вред своему телу».

В главе «Рассуждение о величии управления духом шэнь посредством четырех дыханий-ци» говорится: «Четыре сезона и субстанции инь и ян являются корнем и основой десяти тысяч вещей. Потому мудрый весной и летом холит субстанцию ян, а осенью и зимой – субстанцию инь, и таким образом он следует своему корню. Вместе с движениями рождения и роста десяти тысяч вещей он находится во вратах развития. Если не следуешь корню, разрушаешь основу, нарушаешь свою истинность (чжэнь). Субстанции инь и ян и четыре сезона являют собой конец и начало всех сущностей-объектов, они основа рождения и смерти. Не следуешь их законам – рождаются беды и несчастья, разрушается жизнь. А если следуешь им – и болезни с тобой не случится».

В главе «Рассуждение о распределении по четырем сезонам движения дыхания-ци в организме в течение одного дня» трактата «Лин-шу» находим такие слова:

Хуан Ди:

-Что касается ста болезней, то утром болезнь зарождается, днём больной спокоен и здоров, вечером она усиливается, а ночью достигает максимума. Почему так происходит?

Ци Бо:

-Это связано с дыханиями-ци четырех сезонов.

Хуан Д и:

-Хочу услышать о дыхании-ци четырех сезонов.

Ци Бо:

-Весна рождает, лето взращивает, осень собирает, зима сберегает. Таковы постоянные свойства дыханий-ци, и тому есть соответствия в человеческом организме.

Четыре сезона в течение дня распределяются так. Утро соответствует весне, полуденное время – лету, заход солнца – осени, полночь соотносится с зимой. Поэтому утром дыхание-ци рождается в человеческом организме, а болезненное дыхание-ци убывает. В связи с этим и говорится, что болезнь зарождается. В полдень дыхание-ци в организме растет и человек чувствует себя хорошо, а в результате подавляются патогенные факторы. Вечером оно начинает убывать, рождается патогенное дыхание-ци и болезнь обостряется. В полночь дыхание-ци возвращается во внутренние органы, поэтому в теле действует только патогенное дыхание-ци и болезнь достигает пика.

Таким образом, канонические тексты описывают непрерывность связей человеческого организма и природной среды. Это базовый принцип для любой работы с организмом, включая и практики ци-гун.

В известной всем схеме Великого Предела белый цвет соответствует дыханию-ци субстанции ян, а черный соотносится с дыханием-ци субстанции инь. Низ соответствует северу, верх – югу. Левая сторона это восток, правая – запад. Так что слева начинается зарождение, вверху – созревание, справа – сбор урожая, а внизу сохранение. Эти четыре категории очень важны для любых практик, поскольку непосредственно преломляют действие силы времени во внутреннем опыте и дают возможность пользоваться ею, сознательно настраивая индивида на гармонизацию своих действий с пульсацией временного потока. В принципе, четыре атрибута – основа любого процесса, проходящего через индивида, канва или база любого действия, совершаемого индивидом. Это объясняет распространенный в Китае подход к человеку не как к самостоятельному деятелю, а лишь как к проводнику действия временных сил.

В главе «Рассуждение о таинственном каноне в комнате божественных орхидей» трактата «Су-вэнь» говорится: «Сердце выполняет функции государя-правителя, оно источник пресветлой мудрости. Легкие осуществляют работу передающего помощника, они управляют сочленениями организма. Печень – полководец, отвечающий за обдумывание и принятие решений. Селезенка – цензор, который выносит решения. Середина груди выполняет функции помощника-порученца, этот орган является источником радости. Селезенка и желудок отвечают за накопление припасов, они же источник пяти вкусов. Толстая кишка осуществляет функцию посредника, она источник изменений-трансформаций. Тонкая кишка принимает богатства расцвета, здесь трансформируются сущности-предметы, попадающие в организм. Почки выполняют свою функцию, давая силу, они источник ловкости и мастерства. Три обогревателя делают очистительную работу, именно они служат каналом для прохождения воды. Мочевой пузырь выполняет функции главного города округа, он сохраняет жидкости организма. Именно благодаря его действиям возможны трансформации дыхания-ци.

Все эти двенадцать органов-функций не должны прерывать своей деятельности, и если государь ясен, то и подданные спокойны. Тот, кто поддерживает свое здоровье, основываясь на этих принципах, конечно, достигнет долголетия. Если не будут грозить опасности, преследующие мир, и поднебесная достигнет великого процветания. Если же государь теряет ясность, тогда и двенадцать его чиновников оказываются в опасном положении, вследствие чего закрываются пути сообщения между ними, полностью теряется связь. В этом случае телу грозят большие разрушения. Если поддерживать свое здоровье, исходя из таких принципов, тебя ждет гибель».

В главе «Величие соответствия образов субстанциям инь и ян» трактата «Су-вэнь» есть такие слова: «В человеческом организме имеется пять органов-цзан, которые трансформируют пять дыханий-ци, и таким образом рождаются радость, раздражение, горе, печаль и страх... Эмоциональным проявлением сердца является радость, печени – раздражение, селезенки – задумчивость, легких – печаль, почек – страх».

Приведенные отрывки из канонических текстов описывают единство внутренних органов и психической сферы человеческого организма. Если эмоции урегулированы, то и органы выполняют свои функции как положено, дыхание-ци и кровь находятся в состоянии гармонии, и, следовательно, организм здоров. Если же эмоциональные проявления хаотичны, дух подавлен, тогда и дышит человек неправильно, теряется гармония между субстанциями инь и ян, дыханием-ци и кровью, а внутренние органы перестают должным образом выполнять свои функции. Уменьшается иммунная сила организма. Потому необходимо больше внимания уделять контролю над эмоциями, пока здоров, стабилизировать свое состояние, контролировать мыслительный процесс, не отдаваться безрассудным устремлениям и бесплодным мечтаниям. Следует внутри контролировать дух-шэнь и семя-цзин – два основных проявления психической деятельности. Верно говорится в главе «Рассуждение о небесной истине высокой древности» трактата «Су-вэнь»: «Спокойствие и бесстрашие в пустоте небытия, и истинное дыхание-ци подчиняется этому состоянию. Если внутри контролируешь семя-цзин и дух-шэнь, то откуда же возьмется болезнь?»

Однако следует сказать, что психическое состояние тесно связано с социальной средой. В хорошо устроенном обществе государство процветает, народ здоров, психическое состояние у людей радостное и безмятежное, организм крепок, сердце бьется ровно. В плохо устроенном социуме и государственное устройство хаотично, и народ страдает, и люди повсюду ропщут, и состояние у них отнюдь не из лучших, а поэтому и болезни распространены.

Если индивид хочет принести пользу государству, народу, желает быть полезным обществу, он прежде всего должен спрашивать с себя по самым высоким меркам. Первый, совершенно необходимый этап практики цигун заключается в работе со своей природой, или сингун. Он требует большой внутренней культуры, высоких моральных критериев. Человек должен настраивать себя на служение государству, и начинать совершенствование государственной системы следует с самого себя, ибо она представляет собой суммарное и, конечно же, не однозначное и не буквальное отражение психики отдельных лиц. Каждый человек должен направить свои усилия на улучшение общества, частью которого он является. А на второй стадии – работа с судьбой (мин-гун) – усилия следует направлять на укрепление собственного организма, продление жизни, что будет одновременно способствовать и более эффективному выполнению социальных функций индивида. Следует также добавить, что оба направления работы осуществляются одновременно, определяется лишь их иерархическая соподчинённость, Другими словами,

син-гун и мин-гун представляют собой единое целое, одно без другого практиковать не следует.

Природа, таким образом, указывает на дух цзин-шэнь, а судьба обозначает материю. Материя порождает десять тысяч вещей, служит источником и механизмом бесконечных и бесчисленных метаморфоз, а во всем чувствующем и живом она создает три цветка (сань-хуа) и пять дыханий-ци (у-ци).

Дыхание-ци служит материальной основой процессов жизнедеятельности человеческого организма. В этом случае оно называется изначальным дыханием (юань-ци), или истинным дыханием (чжэнь-ци). Существует также дыхание-ци внутренних органов, дыхание-ци каналов и меридианов, главное дыхание-ци, питающее дыхание (ин-ци), защитное дыхание (вэй-ци) и т. д. В трактате «Полное собрание сочинений Цзин-Юэ» говорится: «Только благодаря дыханию-ци человек может жить». В трактате «Чжуан-цзы» в главе «Сознание странствовало на севере» указывается: «Жизнь человека – это скопление дыхания-ци. Если дыхание-ци сконцентрировано, человек живет, а коли оно рассеивается, человек умирает». Таким образом, упражнения с дыханием-ци составляют очень важную часть всех комплексов упражнений, направленных на совершенствование организма и укрепление здоровья.

Обобщив, можно сказать: в человеке и во вселенной – повсюду присутствуют три основных составляющих, три драгоценности: семя, дыхание и дух, которые связаны между собой, преобразуются друг в друга, образуя единое целое. Семя – основа и база, дыхание – движущая сила, а дух – правитель. Так что дыхание-ци рождается в семени-цзин, а трансформация и жизнь семени зависят от дыхания-ци. Семя и дыхание представляют собой основу и источник энергии для жизнедеятельности духа-шэнь в организме.

Все живые существа – и растения, и животные, и люди – обладают семенем-цзин, дыханием-ци и духом-шэнь, однако только человек по-настоящему одухотворен, поэтому он и способен познавать вселенную, преобразовывать природу и общественное устройство.

Что такое пять дыханий-ци? Это дыхания-ци пяти стихий, что в данном контексте также обозначает и дыхания-ци пяти органов-цзан и шести органов-фу. Пять стихий – это дерево, огонь, почва, металл и вода. В человеческом организме печень и желчный пузырь соотносятся с деревом; сердце и тонкая кишка – с огнем; селезенка и желудок – с почвой; легкие и толстая кишка – с металлом; почки и мочевой пузырь – с водой. Подобно окружающему миру, где необходим солнечный свет, или дыхание-ци субстанции ян, дающий тепло, в результате чего происходит испарение и круговорот воды в природе, выпадают дожди и росы и могут рождаться и жить десять тысяч вещей, так и в человеческом организме требуется дыхание-ци субстанции ян. Поэтому кроме сердца и тонкой кишки, которые соотносятся со стихией огня, это перикард и три обогревателя, вырабатывающие дыхание-ци субстанции ян. Практики цигун направлены на концентрацию трех цветков в треножнике и на обращение к истоку пяти дыханий-ци. Только в этом случае возможны удержание внутри организма дыхания-ци семени-цзин, обилие дыхания субстанции ян, здоровье и долгая жизнь...