

50K
2664

ЦИГУН ИСПОРТ

ISSN 0868—9725

стр 886!

氣功
與
體育



Международный
научно-исследовательский
центр

№ 2-31992



«ВЕЛИКИЕ МАСТЕРА ЦИГУН» —
НОВЫЙ КИТАЙСКИЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

Для врачей, массажистов и всех, кто интересуется восточной медициной, предлагается иллюстрированное дополнение к атласу рефлексотерапии Я. В. Пишель, М. И. Шапиро «Анатомо-клинические ориентиры акупунктурных точек» — 4 цветных плаката размером 60×80 см в конверте.

Издание не имеет аналогов. Впервые показано точное соотношение анатомических ориентиров и биологически активных точек.

Стоимость заказа, включая почтовую пересылку, 49 руб.

Для приобретения плакатов необходимо перевести вышеуказанную сумму и отправить открытку по адресу:

312080, г. Люботин Харьковской обл.

ул. Шевченко, 46/1, ЛГКПБОН «Медост»

Р/с 000500801 в Центральном отделении АПБ г. Харькова

МФО 351340. Получатель ЛГКПБОН «Медост-2».

Для заказов наложенным платежом просьба указать точный адрес и дать полностью Ф. И. О.

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ГОССПОРТА СССР

Высылает наложенным платежом литературу:

1. «Основы науки цигун» Ли Чжуньюй — 7 руб. 50 коп.
2. «Китайская лечебно-оздоровительная система цигун» — 10 руб.
3. «Цигун для начинающих: упражнения на расслабление и концентрацию» — 4 руб.
4. «Древнекитайские общеоздоровительные упражнения (эзотерические упражнения даосских монахов)» — 6 руб.
5. «Гимнастика ушу. Тайцзицюань — 24 формы Ян» — 6 руб. 50 коп.
6. «Гимнастический комплекс тайцзицюань. Стилль Ян — 85 форм» — 17 руб.
7. «Гимнастика ушу. Базовые упражнения». Часть I. — 15 руб.
8. «Гимнастика ушу. Комбинации базовых упражнений». Часть II. — 8 руб.
9. «Тайцзи-гунь (тайцзи с палкой)» — 12 руб. 50 коп.

Готовятся к выпуску:

1. «Йога для всех» Индра Деви.
 2. Ежеквартальный журнал «Аура» (Духовные традиции оздоровительных культур).
 3. «Духовные истоки ушу» Малявин В. В.
 4. «24 формы ЧЭНЬ (тайцзицюань)» Малявин В. В.
 5. «Практический цигун Уданской традиции» (перевод с китайского).
- В стоимость литературы включены почтовые расходы и налог с продажи.

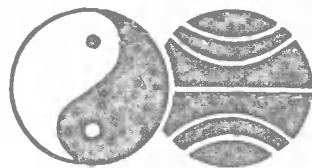
Просьба выбранную литературу предварительно не оплачивать.

Заявки направлять на открытках по адресу:

107005, г. Москва, Елизаветинский пр., 10, НПЦ НМО.

ЦИГУН И СПОРТ

Иллюстрированный
научно-популярный китайский журнал
на русском языке выходит 6 раз в год



Международная
научная ассоциация
цигун

№2-3 1992

Издается с января 1991 г.

Содержание Кафедра цигун

Чэнь Лэтянь. Грядет Новая Эра.
Учение об энергетических ка-
налах (меридианах и колла-
теральях) 3

Мастера цигун

Кэ Юньлу. Великие мастера ци-
гун (продолжение) 6

Методики цигун

Вэй Линъи, Лун Лэй. Комплекс
статического цигун системы
«Сто отроков и цветы лото-
са» 11

Ушу

Ши Мин, Сяо Вэйцзя. Филосо-
фия — основа ушу 16
Дэ Цянь, Су Фа. Шаолиньский
комплекс «Посох с ручкой из
коровьего рога» 23
Ли Хуа, Сунь Цзяньдун. «Звери-
ные» стили 32
Дай Гобинь. «Открытие» и «за-
крытие» в тайцзицюань 36
Ань Цайфэн. Боевые приемы
защиты в «жестком цигун» 38
Ма Хун. Тайны тайцзицюань.
Знак Великого предела 41
Ху Юнган. Инициатива в начале
боя и инициатива в конце
боя 44

Дискуссионная трибуна

Е. А. Файдыш. Духовная транс-
формация и цигун 45
С. Вивекананда. Джнана-Йога
(фрагмент) 50
Н. Рокотова. Основы буддизма
(продолжение) 56

Советы начинающим

Кто может заниматься ушу? 61
**Схемы расположения основ-
ных акупунктурных точек 62**

Аура «Цигун и спорт»

**Примечания редактора
русского издания**



*Редакция русского издания журнала
«Цигун и спорт» советует осваивать любые
методики цигун
под руководством специалистов
и постоянным врачебным контролем!*



Редакция китайского издания:
Почетный главный редактор Цзо Линь
Главный редактор Го Чжоули
Ответственные редакторы
Ли Гэньцай, Ван Юаньмин
Издатель: редакция журнала
«Цигун и спорт»
Адрес редакции: КНР, Сиань, Сяочжай,
ул. Синшаньсы-синцзе, 9

Регистрационный номер журнала:
провинция Шэньси, № 157
Государственный индекс:
CN61-1028
Почтовый индекс:
китайский — 52-88
международный — Q970

Редакция русского издания:
Главный редактор В. Б. Воронцов
Зам. главного редактора Б. Н. Славинский
Ответственный секретарь Н. С. Тихонов
Научный редактор А. П. Шилов
Научные консультанты
Лю Юйлин, Е. А. Файдыш, М. А. Чернышев
Редакторы А. Б. Рачкова, Е. Н. Новикова
Художественный редактор Н. М. Лазарева
Издатель: издательство «Прогресс»
Адрес редакции: Москва, 117848,
ул. Красикова, 27
Тел. 129-01-62

Регистрационный номер:
1104 от 7.12.90
Подписной индекс: 70764

**Перевод материалов на русский язык
осуществлен советской стороной.**

*При перепечатке наших материалов
ссылка на «Цигун и спорт» обязательна.*

*Всеми вопросами
подписки и доставки журнала
занимаются местные и областные
отделения «Союзпечати».*

*На первой стороне обложки — Мастер Пэй Сиго
во время занятий цигун.*

ВНИМАНИЕ!

*По всем вопросам, связанным с полиграфи-
ческим браком, просим Вас обращаться на
Тверской полиграфический комбинат по
адресу: 170024, г. Тверь, просп. Ленина, 5.*

Уважаемые читатели!

Напоминаем вам, что с 1992 года цена всех печатных изданий увеличилась. В счет вашей годовой подписки вы получите № 1 и 2—3, так как стоимость одного номера «Цигун и спорт» — 9 руб. Для получения остальных трех номеров следует своевременно произвести переподписку в отделениях связи и «Союзпечати». Розничная цена одного номера выше, чем по подписке.



Что такое цигун? Это — антропокосмология, наука об укреплении тела и духа человека, о совершенствовании его природы, о взаимосвязи «неба» (макрокосма) и человека (микрокосма), их единстве. Нет ничего, что бы не вмещал в себя космос. С этой точки зрения цигун есть наука об основах бытия. Цигун можно разделить на три уровня: начальный, средний и высший. На начальном уровне можно научиться излечивать болезни, укреплять здоровье, продлевать жизнь; на среднем уровне — обрести мудрость и проявить особые способности, на высшем уровне «человек сливается с небом». Рассматривать же цигун просто как оздоровительную гимнастику или как искусство врачевания — значит низвести его до начального уровня. Некоторые ученые предсказывают, что развитие цигун приведет к новой революции в науке и изменит облик человечества. Доказательства этому мы увидим в XXI веке. Разве к таким результатам может привести оздоровительная гимнастика или искусство врачевания? Эффективность лечения с помощью цигун — это хороший метод для рекламы и распространения цигун. Если бы не было замечательных успехов — цигун-терапии, то он, конечно, не получил бы всеобщего признания. Если бы у цигун не было популярности, то не могло бы быть и речи о его развитии и совершенствовании. Другими словами, широкое распространение начального уровня цигун — залог развития среднего и высшего его уровней.

Что означает — «слияние человека с небом»? Мы считаем, что в ходе занятий цигун происходит очище-

ние души человека, реализуются скрытые человеческие возможности, совершенствуется природа человека, растет нравственность, приобретаются знания и жизнестойкость; таким образом происходит «космизация» человека, обновляется человеческая раса. Это и есть «слияние человека с небом».

Человечество в конце XX века переживает множество кризисов: стремительно растет его численность и к 2000 году достигнет 6 300 000 000 человек; пахотные земли заметно сокращаются, плодородные земли во всем мире истощаются, огромные лесные массивы гибнут: к 2000 году 40% лесов исчезнет, соответственно уменьшится количество кислорода, значительно возрастет содержание в воздухе двуокиси углерода, парниковый эффект вызовет активное таяние ледников и снегов, уровень моря поднимется, будут затоплены многие города; загрязнение окружающей среды, вызванное самим человечеством, изменения в климате, нарушение экологического равновесия, а также землетрясения, войны, болезни и т. п. не могут не угрожать существованию человечества. Некоторые выдающиеся ученые предупреждают: «Если не будут найдены эффективные способы решения этих проблем, то человечеству будет очень трудно пережить XXI век».

Западные высокие технологии, с одной стороны, ускорили развитие человеческой цивилизации, с другой стороны, поставили ее в труднейшее положение. Опираясь только на науку и технику Запада, человечеству будет трудно выйти из кризиса. Сможет ли человечество перед лицом суровой реальности изменить свой взгляд на вещи, сможет ли обратить свой взор на Восток, в сторону колыбели человеческой цивилизации, чтобы объединить культуру и науку Востока

* Сообщение мастера цигун Чэнь Лэтяня (см. о нем «Цигун и спорт», 1991, № 2) на второй Всекитайской научной конференции по физической культуре и цигун (в сокращении).

и Запада и найти выход? То есть одновременно с развитием высоких технологий всеми силами устремиться к совершенствованию тела и духа человека, которое приведет к расцвету человечества. Это как раз то, о чем говорилось выше: с помощью занятий цигун раскрыть особые способности человека, помочь рождению нового человека. Это не современный миф, а сама объективная реальность, которая начала реализовываться через цигун. Для примера возьмем феномен «отказа от пищи». Он заключается в том, что некоторые из тех, кто занимается цигун, в течение долгого времени не принимают пищу, не пьют воду и становятся от этого только крепче, а их феноменальные способности проявляются все сильнее и сильнее. Их органы пищеварения не меняются по форме, но меняется их функция — они «космизируются». В некоторых школах «отказавшихся от пищи» становится все больше и больше, это массовое явление наглядно демонстрирует возмож-

ность для всего человечества перейти к «питанию» космической энергией. Разве это не является одним из эффективных путей к решению проблемы продовольствия во всем мире?

То же самое можно сказать о развитии с помощью цигун «небесного зрения», «небесного слуха», «дыхания телом», ясновидения и т. д.: это все выведение на космический уровень человеческого зрения, слуха, дыхания, мышления. Факты действительно таковы, как их предсказывали некоторые мудрецы в других странах: в конце XX века цигун «заболеют» во всем мире. Таким образом, на нашей планете должны появиться люди, у которых все внутренние органы, все органы чувств и даже все тело будут космизироваться. Они сохранят человеческое тело, но обретут сверхчеловеческие способности и станут людьми новой расы. Вместе с рождением новых людей все вопросы будут легко разрешены. Наступит Новая Эра в развитии земной цивилизации.

Учение об энергетических каналах (меридианах и коллатералях)

Генезис и формирование учения об энергетических каналах

Учение об энергетических каналах возникло в древности, оно тесно связано с цигун и играет в нем важную роль.

Это учение возникло в Китае и насчитывает уже более чем двухтысячелетнюю историю. Оно изучает взаимосвязь системы энергетических каналов в теле человека с патологическими процессами и с деятельностью внутренних органов, является важной составной частью теоретических основ китайской медицины. В нем главным образом говорится о системе каналов, или меридианов, «переносящих энергию ци и кровь», «передających раздражение», «оказывающих сопротивление внешним патологическим факторам».

Каналы располагаются по всему телу и соединяют все части тела.

Энергия ци непрерывно движется по каналам и обеспечивает функционирование всего организма. Теория энергетических каналов

непосредственно связана с клинической практикой во всех областях, но особенно в иглотерапии и прижигании, массаже и цигун.

Существует множество исторических данных, знакомящих нас с возникновением этого учения. Необходимо упомянуть о двух моментах.

1. Вначале были каменные иглы

В первобытную эпоху иглы изготавливались из заостренных камней, ими пользовались до тех пор, пока не появились металлические иглы. Было замечено, что люди, страдающие тем или иным заболеванием, после укола или прижигания определенных точек чувствовали себя лучше или вообщеправлялись. Таких случаев было много, обогащались эмпирические знания людей, со временем люди уже целенаправленно стали колоть или прижигать данные места для лечения болезней.

Участки тела, которые прижигали или укалывали, и есть те биологически активные точки, которые известны сейчас. Прошло еще

некоторое время, и были обнаружены каналы, соединяющие эти точки.

По мере накопления опыта и знаний было обнаружено, что определенные точки связаны с определенными органами и раздражение этих точек оказывает на органы терапевтическое воздействие.

2. Связь с цигун

В Китае, кроме применения лекарственных препаратов, иглотерапии, прижигания, массажа, для лечения различных заболеваний и для укрепления здоровья широко применяется цигун-терапия.

Цигун, практиковавшийся древними даосами как система тренинга, получил распространение в Китае примерно в IV веке до нашей эры. Во время занятий цигун по всему телу перемещалось ощущение тепла. Поэтому считается, что энергетические каналы были обнаружены именно благодаря цигун.

Когда занимающийся цигун человек достигал определенного уровня, он мог видеть или чувствовать энергетические потоки в своем теле. Самые сильные ощущения возникали в области от 1 до 3 цуней (один цунь равен 3,3 см) ниже пупка, эта область называется «киноварным полем», «морем ци», «точкой небесного начала», областью дантянь. Ощущение тепла могло переместиться в пах и далее по позвоночному столбу подняться до макушки, а затем по передней центральной линии тела опуститься в живот. Это явление в цигун называется «соединением

«чудесных» меридианов жэнь и ду» или «соединением инь и ян». Это явление считалось непознаваемым и таинственным. В последние годы появились приборы, фиксирующие потоки энергии, по изменению электрического потенциала в биологически активных точках было наглядно продемонстрировано наличие энергетических каналов. Люди, обладающие экстрасенсорными способностями, также подтвердили наличие таких каналов в теле человека.

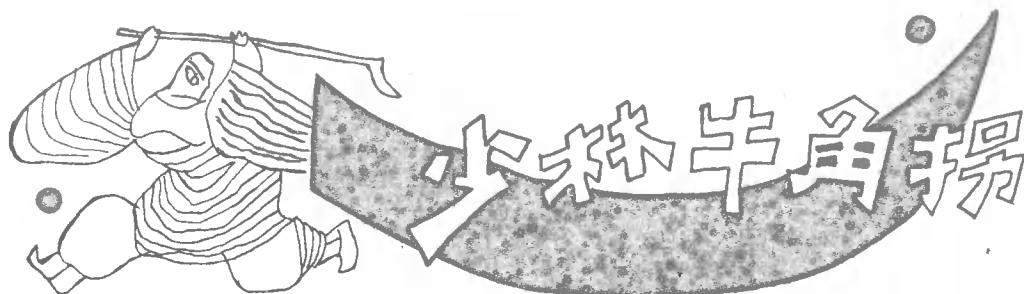
Что касается природы этих каналов, то в настоящее время ученые выдвинули несколько предположений и объяснений. Их можно объединить в три большие группы.

Первая. Считается, что энергетические каналы связаны или со всей периферийной нервной системой и кровеносными сосудами, или с отдельными участками нервной системы, или с нервами и гуморальными функциями организма.

Вторая. Предполагается, что энергетические каналы связаны с нервными узлами. Некоторые ученые строят свои предположения на основе теории управления и биоэлектричества.

Третья. Ряд ученых считает, что каналы — проявление самостоятельной, еще не обнаруженной системы организма.

Несмотря на то что единства во мнениях нет, мы уверены, что по мере развития науки и техники с помощью новейших методов исследования природа энергетических каналов будет установлена.



Мастера цигун

Великие мастера цигун

Кэ Юньлу



Ян Ян

Выйдя из дома и свернув за угол, Оуян Цзюэ встретил ее.

— Почему ты здесь ждешь меня? — спросил он улыбаясь. Она улыбнулась ему в ответ:

— Я сегодня не могу идти с тобой. Они договорились, что он поведет ее посмотреть на одного мастера цигун.

— Что случилось?

Она опустила голову:

— Что-то сердце сегодня побаливает, кружится голова. Думаю пойти к врачу.

Оуян Цзюэ взял ее за руку:

— Хорошо, я попрошу мастера посмотреть тебя, это будет лучше, чем идти к врачу!

— Правда? Он может сделать это не хуже врача?

— Конечно. Я же специально занимаюсь исследованием цигун, как мне этого не знать?

Она шла рядом с ним молча, опустив голову. Через некоторое время она сказала с легкой улыбкой:

— Вот ты исследуешь цигун, для меня это очень странно!

Он тоже улыбнулся:

— Что здесь тебя удивляет? То, что я здоров, что у меня живой характер, что я молод?

Цигун в ее представлении был занятием для людей пожилых.

Оуян Цзюэ познакомился с ней не так давно в университете, куда он пришел читать лекцию. Звали ее Ян Ян. Она училась на втором курсе университета. Это была симпатичная, добрая, спокойная девушка.

После лекции они гуляли под моросющим дождем в парке. Потом стали встречаться здесь часто. У него была жена. У нее — много поклонников-студентов.

Вскоре ее родители (она жила с ними) переехали в дом, находив-

шийся как раз напротив дома Оуян Цзюэ. Случайность?

— Как это могло произойти? — спросил он, когда они сидели на скамейке в парке.

— Не знаю, — отвечала она, прижимаясь к нему...

Он взял такси, и они помчались в сторону пригорода.

— У тебя с сердцем давно не в порядке? — спросил он, беря ее руку, чтобы измерить пульс.

— Прихватывало несколько раз. Скажи, почему ты так интересуешься цигун? Ты с таким упованием занимаешься этим, что, кажется, забросил все остальные дела.

— Это очень важно.

— Важнее, чем философия, психология, социология, поэзия, литература? — Она знала, что все это сфера его интересов.

— Да! — ответил он. — Цигун ты понимаешь лишь как некое мастерство, умение, не так ли? На самом деле то, чем я занимаюсь, не просто цигун, это большая философия в самом широком понимании. Видишь, я, кажется, снова изобрел новое выражение — «большая философия». Мне нравится придумывать новые слова. С чем же можно сравнить эту большую философию? Ты знаешь, что такое буддизм? Он включает в себя очень многое, начиная с космологии, человековедения, концепций о жизни и смерти до науки о мышлении, теории познания, способов самосовершенствования, медитации, погружения в особые состояния. Большая философия такого же широкого спектра, а может быть, еще шире.

— Значит, цигун, который ты изучаешь, совсем не то, что имеют в виду обычно, говоря о нем: оздоровление, закаливание, лечение, иногда особые способности.

Он улыбнулся, глядя вперед через стекло автомобиля:

— Это все часть того, что входит в понятие «цигун».

— Ты ведь занимаешься цигун. Наверное, и феноменальные способности могут появиться? — спросила Ян Ян.

— Я занимаюсь им для того, чтобы исследовать его, и вовсе не стремлюсь во что бы то ни стало открыть в себе особые способности. А появятся, ну что же, и хорошо. Однако я бы не стал ими пользоваться без нужды. В этом вопросе мне импонирует позиция Будды: «Знай, но не пользуйся».

— Тогда зачем ты все-таки занимаешься цигун? Чего ты доби- ваешься?

— Я ищу Высшего знания. Я, во- первых, хочу овладеть всем знани- ем, которое человечество сейчас имеет. Например, в области фило- софии, науки, искусства. Надеюсь максимально развить свой интел- лект. Во-вторых, я хочу добиться знаний, которыми человечество пока не располагает. Мне кажется, знания человечества довольно узки. Ну, и конечно, я хочу быть здоровым, радостным и прожить долгую жизнь.

— Быть вечно молодым? — пошу- тила она.

— С точки зрения цигун это не является невозможным. Предание рассказывает, что основатель махаяны Лун Шу не только сам постиг искусство долголетия, но и обучил ему императора.

— И что же?

— Император не умирал, наслед- ник не мог никак получить пре- стол. Кто-то научил его: Лун Шу может сделать все, о чем его ни попросишь. Надо пойти к нему и попросить его пожертвовать тебе свою голову. Лун Шу не оставалось ничего другого, как покончить жизнь самоубийством.

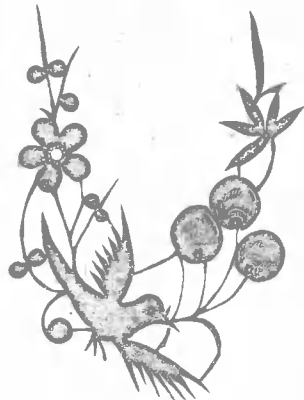
— Было такое?

— В «Путешествии на Запад» есть такой рассказ.

Мастер «лотоса»

На ровной зеленой поляне, окру- женной со всех сторон соснами и кипарисами, сидят ровными ряда- ми, сложив по-буддистски перед грудью ладони, несколько тысяч человек. Перед ними на открытой сцене в позе «лотоса» сидит моло- дой мастер, обучающий цигун.

Оуян Цзюэ и Ян Ян сели поближе к



сцене. Мастер был погружен в состояние цигун, лицо его, доброе и спокойное, слегка улыбающееся, напоминало храмового Будду. Это был великий мастер «лотосового» цигун Чжао Пути.

— Такой молодой и уже великий мастер? — спросила шепотом Ян Ян.

— Он с детства обучался у выда- ющегося учителя, — также шепо- том ответил Оуян Цзюэ.

— Почему такое название — «ло- тосовый» цигун?

— Это буддийская школа. У буд- дистов лотос в большом почете. О нем упоминают буддийские преда- ния, он часто присутствует в настенной живописи, его изобра- жения всегда имеются в храмах. Лотос — это не просто символ, в буддийской медитативной прак- тике это модель движения «мысли» и ци.

— Модель? В каком смысле?

— Например, что такое «малый небесный круг» в цигун? Это — круговая линия, идущая вдоль позвоночника кверху и опускающая- ся через середину груди и живот. Это кольцо и есть модель переме- щения ци по «малому небесному кругу». Каждое направление, каждый вид цигун имеют свою модель. Их сотни и тысячи.

— Ну а «лотосовый» цигун?

— Можно представить, что в обла- сти живота раскрывается цветок лотоса, он становится все больше и больше, заполняет всю Вселен- ную. Затем начинается постепенно сжиматься, уменьшаться и возвра- щается в живот. Можно предста- вить себя сидящим на цветке. Или... вот послушай, что он сейчас говорит, и все узнаешь. Как сейчас сердце, не стало лучше?

— Да, гораздо лучше! Совершенно в порядке. Как это объяснить?

— Это — лекция с одновременным

воздействием на аудиторию с помощью ци. Все присутствующие могут почувствовать на себе его благотворное влияние. Ты видела, стоит ему рукой коснуться микрофона, как из репродуктора раздается резкий звук.

Действительно, как только Чжао Пути брал в руку микрофон, из динамиков раздавался пронзительный звук.

— Почему это произошло? — спросила Ян Ян.

— Он обладает мощной энергией, в том числе и электромагнитной. Ну, послушаем мастера.

Вскоре первая часть лекции закончилась. Один из слушателей поднял руку и задал вопрос, касавшийся положения тела во время занятий. Для того чтобы лучше показать, сидевший до этого в позе лотоса на стуле мастер вдруг, не меняя позы, легко и плавно поднялся в воздух, завис на некоторое время над стулом и затем так же плавно опустился на стоящий чуть сзади стол.

Все вытянули шеи, вытаращили глаза. По рядам прошел возбужденный шепот, ведь они собственными глазами наблюдали левитацию! На самом деле!

Вдруг один старик отбросил костыли, на которых он пришел на лекцию, и подошел к помосту. Назвав себя, он сказал: «Я хожу на костылях больше десяти лет, а сейчас, смотрите, я могу нормально ходить». Он уверенным шагом прошелся несколько раз по помосту туда и обратно.

Все зааплодировали.

Один за другим встали около десяти человек, рассказывая об удивительных изменениях в своем состоянии. Глухой стал слышать, прошла сильнейшая боль в плече, стала подниматься много лет не работавшая рука...

— Многие, — сказал мастер, — почувствуют улучшение позже, через день, два. А теперь приступим ко второй части.

Все вновь приняли положение для занятий, поляна погрузилась в тишину.

Вдруг все изменилось. На только что чистом, голубом небе появились черные тучи, подул ветер, «запахло» дождем. Слушатели стали посматривать на небо, кто-то стал собираться, чтобы уйти. Ветер уси-

лился, закружился по поляне, еще минута, и капли дождя с шумом упали на траву. Все повскакивали со своих мест, послышался чей-то испуганный крик — на поляне появились жабы и змеи.

Чжао Пути обвел взглядом поляну и понял, что произошло. Громким голосом сказал:

— Спокойно, дождя не будет. Эти тучи, ветер вызваны мастером, пытающимся помешать нам. Сядьте все, как сидели, начинайте повторять мантру, которую я вам только что сообщил: янь ма ни ба ми ню. Так, все вместе. Несколько раз подряд. А теперь я разгоню тучи.

Он сел, прикрыл глаза и стал нашептывать какую-то очень сложную мантру. Обладавшие особыми способностями несколько человек, участвовавшие в занятии, увидели, как над головой мастера возникло золотое сияние в виде цветка лотоса. Цветок вращался вокруг головы, увеличиваясь в размере, заполняя собой пространство. Большинство же видело лишь то, что тучи стали рассеиваться, небо вновь стало нежно-голубым. Ветер утих, на изумрудной поляне больше не было ни змей, ни жаб.

Чжао Пути сказал:

— Нас испытывал мастер, обладающий большой силой. Испытание мы выдержали. А теперь продолжим занятие, время уже позднее. Прошу этого мастера больше не мешать нам.

В это время опять подул ветер, вновь стали появляться тучи. Чжао Пути изменился в лице и громко сказал:

— Если вы будете продолжать мешать нам, я не буду церемониться с вами.

Ветер усилился, стало темно, как перед грозой. Чжао Пути произнес какие-то слова, направил руку в сторону поляны и крикнул:

— Не двигайся!

Ветер стих, тучи разошлись.

— Все встаньте. Кто не встанет, и есть тот, который пытался с нами шутить.

Несколько тысяч человек с шумом поднялись. Остался сидеть один. Его обступили. Семеро молодых людей стояли тесно вокруг него, не давая разглядывать его.

Чжао Пути скомандовал:

— Отойдите все в сторону.

Толпа отошла, семеро стояли кольцом вокруг сидевшего неподвижно человека средних лет.

— Мастер, простите нашего учителя! — обратились они к Чжао Пути.

— Несите его так! — ответил тот.

— Мы вас очень просим, «освободите» его.

Мастер взмахнул рукой:

— Идите! В следующий раз прощать не буду!

Только теперь сидевший без движения на земле человек зашевелился. Ученики помогли ему встать. Все восемь покинули поляну.

Занятие кончилось, однако на поляне оставалось несколько сот человек, окруживших мастера. Кто-то просил полечить, кто-то задавал вопросы. Было очень тесно. Какая-то женщина протянула ему флягу:

— Учитель, у моего ребенка нефрит, он сегодня не мог прийти, прошу вас, зарядите эту воду для него!

Чжао Пути взял флягу, покачал ее и вернул женщине:

— У вас там была чистая вода, не так ли? Попробуйте-ка теперь, не стала ли она сладкой?

Женщина попробовала:

— И правда! Правда, сладкая!

Стоявший рядом человек попросил мастера зарядить для него бутылку апельсинового сока. Покачав бутылку в руке, мастер сказал:

— Теперь это просто вода, попробуйте. — Действительно, это была вода без малейшего запаха.

Возбужденные люди стали наперебой просить мастера зарядить предметы: напитки, продукты, ручки, часы.

Ян Ян спросила Оуян Цзюэ:

— Что, эти заряженные предметы оказывают действие?

— Конечно.

— Каким образом?

— Энергия, излучаемая мастером, собирается на поверхности предметов.

— Как энергия может собираться на поверхности?

— Я тебе потом расскажу, в этой толкучке трудно говорить об этом, — ответил молодой человек. Оуян Цзюэ много размышлял о природе этого феномена. Он знал, например, о таком факте: на изображениях Будды, которые обычно



имеются в помещениях, где тибетские монахи ежедневно медитируют, со временем накапливается энергия, образуемая во время медитации. Изображения становятся таким образом индуктором. Если такое изображение тайком поместить в обычное помещение, то мастер цигун, приближаясь к этому помещению, способен почувствовать идущую навстречу силу, которая даже может не позволить ему войти внутрь.

Как современная наука объясняет такие явления? Во-первых, необходимо расширить наше представление об энергии. Кроме известных нам видов энергии, есть другие, о которых мы ничего не знаем. Кроме того, нужна новая теория, касающаяся превращения и накопления энергии, включая закон сохранения энергии. Человечество, исследуя, познавая мир, всегда опирается на уже имеющиеся представления, а именно они часто и бывают самым большим препятствием на пути дальнейшего познания мира.

Наконец Чжао Пути собрался уходить. Оуян Цзюэ давно знал мастера, они были друзьями. Оуян Цзюэ и Ян Ян отправились с ним вместе, чтобы проводить мастера домой — он жил в маленьком белом доме, расположенном в парке у подножия горы. Перед домом текла речушка, рядом находился мост, тут же зеленела небольшая поляна. Место было тихое, спокойное.

— Ее зовут Ян Ян. У нее сегодня болело сердце, а после вашей лекции стало намного лучше. Не посмотрите ли ее? — спросил Оуян Цзюэ, показывая на Ян Ян.

Чжао Пути взглянул на нее, она смущенно улыбнулась.

— С сердцем у нее сейчас все в порядке, пульс вот только немного

учащенный, примерно 85 ударов в минуту, — сказал мастер.

Оуян Цзюэ взял ее за руку, посчитал пульс:

— Да, 86 ударов.

— Так, а теперь пульс снизится до 70. С сердцем впредь все будет нормально.

Оуян Цзюэ снова стал считать пульс:

— Действительно, 70 ударов!

— Благодарю Вас, мастер! — сказала Ян Ян.

Мастер посмотрел на нее, задержал взгляд. Лицо его приняло несколько удивленное выражение.

— В вашей семье были последователи буддизма? Например, дед или прадед?

Ян Ян тоже удивилась:

— Как вы это узнали?

— Встаньте-ка, пожалуйста, лицом ко мне, вот так, я еще раз хорошенько посмотрю.

Чжао Пути прищурился и некоторое время внимательно смотрел на нее. Потом сказал:

— Да, ваш прадед. Он родом из Чжэцзяна, прожил 120 лет, в 40 лет стал отшельником. У него был единственный сын — ваш дед, а у деда был только один сын — ваш отец.

— Все совершенно правильно! — в крайнем изумлении сказала Ян Ян.

— Как вы все это узнали? Непостижимо!

Оуян Цзюэ сказал:

— Для мастера-буддиста высокого уровня способность такого рода достаточно обычная вещь.

Чжао Пути снова посмотрел на Ян Ян, что-то посчитал на пальцах:

— Ваш прадед был моим учителем.

— Правда? — Ян Ян была поражена.

— Вы знаете свое предыдущее воплощение? — продолжая пристально смотреть на нее, спросил мастер.

— Что? Предыдущее воплощение? — ошеломленно спросила Ян Ян.

— Да, пожалуй, этого я говорить не стану, а то скажут, что я распространяю суеверия.

— Оуян Цзюэ, вы сегодня когда пришли? — спросил Чжао Пути, желая перевести разговор на другую тему.

Оуян Цзюэ сказал:

— Не надо смотреть, кем она была в прежних жизнях, лучше скажите, как сложится у нее эта жизнь.

— Да, — живо подхватила Ян Ян. — Скажите, какая судьба ждет меня?

Чжао Пути посмотрел на нее, потом на Оуян Цзюэ, потом сразу на обоих, улыбнулся и сказал:

— Этого я пока, пожалуй, не скажу.

(Продолжение следует)





«Золотой отрок созерцает лотос»

«Отрок созерцает лотос» — это один из базовых комплексов в системе статического цигун «Сто отроков и цветы лотоса».

I. Основные принципы Упражнения, входящие в комплекс «Отрок созерцает лотос», основаны на принципах «соединения неба и человека», теории инь — ян и пяти элементов (см. примечания в конце журнала. — *Ред.*). С их помощью в теле человека рождается «семя-цзин», затем оно превращается в энергию ци, которая в свою очередь становится «духом-шень», а он возвращается в «пустотность» (сюй). Комплекс вобрал в себя преимущества даосских, буддийских и конфуцианских систем цигун, а также опыт китайской медицины. Он «сохраняет сознание» (цунь синь) и «пестует природу» (ян син), объединяет созерцание и размышление, следует естественности. В нем используются не только принципы совершенствования с помощью статических упражнений в расслабленном, спокойном и естественном состоянии, но и постулат Лао-цзы о «деянии в недеянии», а также некоторые другие, присущие только этой системе приемы.

В данном комплексе учитываются пространственно-временные параметры, физиология человека и особенности его заболевания. Во время занятий человек представляет цветок лотоса, лазурную воду, лучи солнца, рассвет, учится «собирать» ци «неба», «земли» и «десяти тысяч вещей», удалять из тела «мутную» ци, поднимать «чистую» ци.

Комплексы динамических упражнений системы «Сто отроков и цветы лотоса» см. «Цигун и спорт», 1991, № 5,6.

Терапевтическое воздействие комплекса связано с образом лотоса. Цветок лотоса впитывает в себя энергию солнца и луны, вбирает энергию земли и воды. Его красота символизирует собой величие солнца, луны, гор, рек, чистоту, ясность и добрую энергию жизни.

Во время выполнения упражнений следует представлять себе лучи солнца, убивающие болезнетворные микробы, дающие жизнь всему живому, усиливающие энергию ян в организме, помогающие бороться с «холодом» инь, с различного рода застоями. Накопив достаточно ян-ци, вы ощутите в теле тепло, увидите свет.

Луна тесно связана с Землей, например, лунные циклы влияют на отливы и приливы морей и океанов, на движение жидкости в организме человека, на эмоциональную сферу. Энергия Солнца и Луны круглосуточно разлита в пространстве, поэтому, представляя их, можно аккумулировать их энергию.

На Земле сначала появилась вода, а уже потом зародилась жизнь. «Вода» почек — это основа жизни, источник энергии. Если в почках достаточно ци, тогда «питательная» и «защитная» ци и кровь будут циркулировать не переставая, все энергетические каналы будут открыты, внутренние органы будут функционировать нормально; если «вода» в почках иссякнет, жизнь прекратится. Вода — это жидкость стихии инь, собирая энергию воды, можно укрепить инь организма. Представляя чистую воду пруда, в котором растут лотосы, белый туман, который окутывает их на заре, каплю росы, сверкающую на розовых лепестках, вы как бы погружаетесь в стихию инь, сердце человека умиротворяется, стано-

вится спокойным и чистым, в этом покое рождается свет.

Отрок еще не потерял изначальную, врожденную «семенную ци», его интуитивное восприятие мира не искажено, он чист и наивен. Представляя себе ребенка, стремясь видеть мир его глазами и т. д., можно успокоить свои мысли и чувства, ощутить радость, наполниться «изначальной ци». Это поможет вам вернуться к простоте восприятия мира, способствует омоложению.

II. Основные методические рекомендации

Исходное положение

Заниматься цигун следует в свободной одежде, пояс ослабьте. Расслабьтесь и успокойтесь. Упражнение можно выполнять стоя или сидя (подробнее смотрите ниже). Сядьте на стул ближе к краю (примерно на одну треть стула), так, чтобы промежность находилась не на стуле, ноги расставьте на ширину плеч. Голени должны быть перпендикулярны полу, а колени согнуты под углом 90°, пальцы ног слегка подожмите, как бы захватывая пол (точки юнцюань не должны касаться пола). Голову слегка наклоните вперед, подбородок подберите так, чтобы точка байхуэй (в центре темени) была направлена вверх. Слегка округлите плечи и опустите локти, вбейте грудь и округлите спину, расслабьте области подмышек и запястья, руки свободно опустите вниз. Глаза прикройте, губы легко соедините, языком касайтесь верхнего неба (страдающие сердечными или нервными заболеваниями кончик языка могут слегка опустить вниз), подберите живот, втяните анальное отверстие, точка байхуэй должна проецироваться на точку хуэйинь.

Расположите руки перед грудью, соедините основания ладоней, а пальцы направьте вверх, соедините большой и безымянный пальцы: вы как бы держите цветок лотоса.

III. Медитация

Алая заря освещает лотос, ярко блестят капли росы; на верхушке сосны танцует журавль; отрок созерцает лотос.

По голубому небу плывут белые облака, волны уходят вдаль и сливаются с небом, вода и небо одного цвета, стелется белесый туман,

взору открываются неоглядные дали.

Представьте себе чистую воду, зеленые листья лотосов, на каждой цветке сверкает капля росы, все наполнено жизнью, невинный ребенок созерцает лотос, у него кожа нежная, как мякоть лотосового корневища, личико розовое, как лепестки цветка, он садится в самый красивый цветок. Его лицо похоже на ваше, каким вы помните себя в детстве. Представьте себе, что вы сами сидите в лотосе, солнце только-только поднимается из-за горизонта, вода освещается его золотыми лучами, цветок лотоса начинает медленно раскрываться...

1. Когда вы представляете, что цветок лотоса раскрывается, легко, свободно и медленно разведите руки, когда видите, что цветок лотоса закрывается, плавно соедините ладони и сложите их в виде цветка лотоса (разводить руки не следует слишком широко, движение руками сначала следует представить, а затем выполнить, они должны выполняться без усилия, быть естественными, дыхание — свободное).

Когда цветок лотоса раскрывается, разведите руки и сделайте вдох, одновременно с этим изгоните все болезни, плохое настроение, плохие мысли, вдохните в себя утреннюю ци восходящего на востоке солнца, алой зари, трав, деревьев, гор и потоков, пусть ци струится по всему вашему телу. В это же время представьте, что капли росы с цветков лотоса попадают вам на глаза. Когда цветок лотоса закрывается, соедините руки и сделайте выдох, представьте, что «чистая» ци аккумулируется в «киноварном поле». Когда вы представляете, как раскрывается или закрывается цветок лотоса, вы должны видеть его цвет, блеск лепестков, сверкание росы. Считайте только вдохи, сделайте 49 вдохов, дыхание свободное.

2. Выполнив 49 вдохов, сложите ладони основаниями вместе, соедините большой и безымянный пальцы, ладони должны напоминать цветок лотоса. Дыхание свободное, легкое, неслышное: дождитесь появления ощущения тепла, исходящего из области «киноварного поля», когда это ощущение

будет отчетливым, легко направьте энергию ци из точки хуэйинь (в промежности) через точку шэньцюэ (пупок) до точки шаньчжун (между сосками), затем опустите вниз через точку минмэнь в точку хуэйинь, затем снова поднимите ци. Движение ци должно быть предельно свободным, естественным, контроль за движением ци должен быть максимально мягким, как бы не существующим вовсе.

3. Солнце медленно поднимается над горизонтом, лучи его отражаются в хрустальной капелке росы на лепестках лотоса. Представьте, что роса оmyвает ваше тело с головы до пят. Ребенок чист и бел, вокруг него клубится туман, постепенно ребенок как бы сливается с сиянием цветка. Цветок лотоса мягко открывается и закрывается, испускает тонкий аромат, вливающийся в вас, все тело стало прозрачным, вы поднимаетесь все выше и выше, кругом мир, спокойствие, тишина.

4. Достигнув состояния полного покоя, вы почувствуете, как теплая «истинная» ци начинает подниматься из живота вверх. Капли росы превращаются в «расплавленное золото и жидкую яшму», возьмите их в рот — они напомнят прохладные лепестки лотоса, ароматные и сладкие, ощутив их прелестный вкус, сделайте три глотка и представьте, что роса опустилась в живот, в область «киноварного поля», медленно опустите руки, скрестите их перед животом (точки лаогун обеих ладоней должны проецироваться друг на друга и на область «киноварного поля»), направьте «изначальную» ци в «киноварное поле»; одновременно с этим представьте себе, что цветок лотоса постепенно закрывается, его свет собирается в «киноварном поле». На мгновение сконцентрируйтесь на этом, затем естественно и свободно закончите упражнение.

а) После окончания упражнения разотрите как следует ладони, в течение одной минуты сделайте массаж лица (лоб, щеки, подбородок).

б) Ладонями девять раз, надавливая, проведите по ушам спереди назад и обратно. Затем средними пальцами оттопырьте и загните вперед уши, поместите указатель-

ный палец на средние, а затем 3 раза ударьте по ушной раковине соскальзывающим вниз движением указательных пальцев.

в) Широко откройте рот, девять раз высуньте язык, девять раз проведите языком влево и вправо, тридцать шесть раз щелкните зубами.

г) Девять раз сделайте движение губами по кругу, затем крепко сожмите губы, накопите слюну, проглотите ее тремя глотками и направьте в «киноварное поле».

д)левой рукой девятью движениями растереть справа налево область затылка.

е) Руки сожмите в кулаки, выпрямите вверх, три раза произнесите слог «хэ».

ж) Разотрите ладони до появления тепла, похлопайте по плечам, груди, спине, пояснице, животу, по ногам и стопам. Повторите три раза.

IV. Эффект от занятий

1. Во время занятий отдыхает мозг, упорядочивается работа центральной нервной системы, нормализуется деятельность вегетативной нервной системы, системы внутренней секреции, улучшается обмен веществ, возрастает сопротивляемость организма. Цигун лечит не только «болезнь, которая есть», но и «болезнь, которой еще нет».

2. Практика показывает, что систематические занятия делают человека спокойным, бодрым, энергичным, кожа становится гладкой, мышцы — упругими, суставы — подвижными. Молодые люди становятся стройнее, люди среднего возраста не стареют, а пожилые избавляются от болезней.

3. Открываются энергетические каналы, увеличивается количество «изначальной» ци. Этот комплекс цигун особенно эффективен при следующих заболеваниях:

а) нервное истощение, неврозы, бессонница, гипертония, головные боли и головокружение, атеросклероз, онемение конечностей, приливы крови к голове;

б) удушье, туберкулез, бронхит, астма, простуда, плеврит;

в) гастрит, нефрит, гепатит, боли в пояснице и ногах, холецистит, глухота, шум в ушах, отложение солей;

г) геморрой, выпадение прямой

кишки, боли при менструациях, импотенция, сперматорея и другие половые расстройства;

д) накопление «изначальной» и «семенной» ци укрепляет память, повышает остроту ума, кроме того, способствует развитию умения видеть сквозь предметы, «дальновидения», предвидения, других особых способностей.

V. Под робные методические рекомендации

1. Комплекс «Золотой отрок созерцает лотос» является основным в статических упражнениях по системе «Сто отроков созерцают лотос». Его можно выполнять где угодно и когда угодно, например перед тем, как уйти на работу (в течение 10 минут или полчаса).

В любое время вы можете представить себя сидящим в цветке лотоса, освещенным золотым светом, и это даст свой эффект. Можно заниматься на улице и дома, перед телевизором и в транспорте, главное — суметь расслабиться.

2. Движение «изначальной» ци должно быть естественным. После того как вы прозанимаетесь определенное время и накопите достаточное количество «изначальной» ци, она начнет свободно и естественно циркулировать по меридианам, автоматически уравнивая субстанции инь и ян.

3. Следует учитывать влияние пространственно-временных факторов.

Ориентация в пространстве

а) Если необходимо усилить ян, то во время занятий следует обратиться лицом к юго-востоку. Если необходимо укрепить почки, тогда надо повернуться на север: «вода» почек оросит «огонь» сердца, будет согласована деятельность внутренних органов. После того как почки укрепятся, направление следует поменять.

б) Страдающие гепатитом должны выполнять упражнения, обратившись лицом на восток, дышать «выплевывая (мутное) и набирая (чистое)» (туна), укрепляя в печени ци стихии «дерево».

в) Страдающие заболеваниями легких, астмой, кашлем, кожными заболеваниями, бронхитом должны повернуться на запад, укрепляя в легких ци стихии «металл».

г) Страдающие заболеваниями почек должны выполнять упражне-

ния лицом на север, чтобы «пестовать „воду“» почек. Страдающие болезнями печени также могут поворачиваться на север, чтобы почки поддерживали печень.

д) Страдающие заболеваниями сердца должны обратиться лицом к югу и наполнить сердце «огнем», но тем, у кого гиперфункция ян (жар, кровотечение), поворачиваться на юг не следует.

е) В других случаях в первой половине дня следует поворачиваться на восток, во второй половине дня — на запад.

Временные факторы

В природе постоянно происходят естественные изменения, занимаясь цигун, необходимо следовать этим изменениям — таким образом устанавливается связь между «небом» и человеком. Весна, лето, осень, зима постоянно сменяют друг друга. Человек должен учитывать их особенности: весной все рождается, летом растет, осенью собирается урожай, а зимой он хранится. В течение 12 часов (от 23 часов до 11 часов, от знака «цзы» до знака «сы») постепенно меняется режим циркуляции потока ци в 12 меридианах и активности инь и ян внутренних органов. Если освоить эти закономерности и правильно выбирать время для занятий, то эффект значительно возрастет.

1. Скользящий график предполагает занятия в любое время.

2. Занятия по циклам «цзы», «у», «мао», и «ю» предполагают занятия 4 раза в день: в полночь (цикл «цзы»), в полдень (цикл «у»), утром (цикл «мао») и во второй половине дня (цикл «ю»).

3. Каждое утро следует повернуться лицом на восток и собрать ци восходящего солнца и ци зари. Каждый месяц по лунному календарю три дня до и после пятнадцатого числа следует, занимаясь цигун, собирать инь-ци, идущую от луны. Это даст очень хороший эффект.

Примечания

1. Практикующие цигун должны соблюдать чистоту мыслей, слов и поступков, быть искренними, доброжелательными, спокойными. Следует помнить, что «большая радость ранит сердце, сильный

гнев ранит печень, печаль ранит легкие, страх ранит почки, испуг ранит желчный пузырь, переживания ранят селезенку». Природная доброта является основой человека, проявляющейся в форме различных качеств через внутренние органы: в печени как гуманность, в легких как долг, в сердце как этикет, в почках как мудрость, в селезенке как вера. Занимающийся цигун должен постоянно контролировать себя, свое поведение.

2. «Золотой отрок созерцает лотос» — это метод, учитывающий физиологию человека, следующий принципу естественности, не вызывающий «отклонений». Статический цигун — это результат тысячелетней практики. Он имеет вполне материальное и научное объяснение. его можно интерпретировать с точки зрения теории информации, теории саморегуляции, самоконтроля, теории поля и т. д., хотя не все в нем современная наука способна объяснить.

3. Тот, кто занимается цигун, должен быть настойчивым, терпеливым, верить в успех. Нельзя, например, позанимавшись один день, потом три дня не заниматься вообще. Лучше всего заниматься каждый день утром и вечером.

4. Когда вы сосредоточенно созерцаете цветок лотоса, перед глазами могут появляться различные цвета: синий, желтый, красный, белый или черный. Это связано с энергией, идущей от ваших внутренних органов, пусть это не пугает и не удивляет вас. Обычно сначала возникает похожий на туман, белый свет, затем красный, напоминающий цвет лепестков лотоса. Не следует добиваться появления света, слишком сильно сосредоточиваться. Надо только стремиться постоянно сохранять чистоту и спокойствие.

5. Какое бы видение ни появлялось у вас, не пугайтесь и не гоните его прочь. Во время занятий цигун могут возникнуть и различные, иногда даже неприятные, ощущения: тяжесть, онемение, жар, холод. Их называют «ощущениями ци», они являются реакцией на движение «истинной» ци по энергетическим каналам. Иногда появляется боль, это значит, что ци атакует очаг болезни, прочищает энергетический канал. Пусть она дви-

жется естественно, не следует ее контролировать, через несколько дней занятий боль сама собой пройдет.

6. Ведите умеренную половую жизнь, не злоупотребляйте алкоголем и курением, меньше ешьте острого, соленого. Нельзя заниматься цигун сразу после еды, под дождем или на ветру.

Положение тела во время занятий

1. Положение стоя. Встаньте прямо, расставьте ноги на ширине плеч, носки разверните немного внутрь, смотрите вперед, прикройте глаза, легко соедините губы, языком касайтесь неба, легко улыбнитесь. Втяните грудь, округлите спину, плечи расслабьте, локти опустите, ладони сложите перед грудью (животом), пальцы соедините так, чтобы это напоминало бутон лотоса. Колени немного согните, немного втяните промежность, пальцами «захватите» землю, расслабьте тело. представьте себе цветок лотоса и созерцайте его.

2. Положение сидя на стуле. Сядьте прямо на край стула, так, чтобы промежность не касалась стула, голову немного наклоните вперед, втяните грудь, округлите спину, расслабьте плечи, опустите локти, сложите ладони перед грудью (животом), так, чтобы они напоминали бутон лотоса, стопы расположите параллельно друг другу на ширине плеч (голені должны составлять прямой угол с полом), колени согните под углом 90°, сидите прямо, глаза легко прикройте, представьте себе цветок лотоса и созерцайте его.

3. Положение сидя, скрестив ноги (в лотосе). Сядьте прямо, скрестите ноги, левую ступню положите на правое бедро, а правую ступню на левое бедро (стопы должны быть развернуты вверх, колени должны быть опущены), соедините ладони перед грудью (животом), так, чтобы они напоминали бутон лотоса. Представьте себе лотос и созерцайте его.

4. Положение сидя, скрестив ноги (в полулотосе). Сядьте прямо, согните ногу и пятку прижмите к промежности, согните другую ногу, стопу положите на бедро уже согнутой ноги, сложите ладони перед грудью (животом), представьте себе лотос и созерцайте его.

Философия — основа ушу

Ши Мин,

Сяо Вейцзя (Виктор Сяо)



Чем так неудержимо манит к себе сердца людей китайское искусство единоборства — ушу? Чем оно их чарует, обвораживает и опьяняет? Что заставляло наших предков всю жизнь, все силы посвящать разгадке ушу и даже проливать кровь, класть головы, пробиваясь к его сияющим высотам? И, используя таинственные ритуалы, передавать свои достижения из поколения в поколение? А ныне? Какая сила с таким неудержимым напором выносит ушу из узких рамок различных школ, выводит за пределы Китая, распространяет по всему миру и покоряет собой умы и души не только любителей спорта и физкультуры во всех концах земли, но и ученых и мыслителей? В чем же все-таки кроется секрет неотразимости и притягательности ушу?

Китайская поговорка гласит: «Пышная листва у тех деревьев, у которых корни глубокие». Ушу действительно способно пленять души так же, как могут их пленять поэзия, песни, старинные предания, чарующие своей чудной простотой. А сложные корни неуловимого очарования ушу прочно связаны с китайской классической философией. Здесь та плодотворная почва, веками питающая ушустов, и, лишь уходя корнями в нее, ушу из столетия в столетие пышно расцветало яркими красками и с каждым поколением приносило все новые и новые богатые плоды.

Многие, в том числе и наши соотечественники, до сих пор сомневаются: «Философия в ушу? Не бред ли это? Не рассказ ли? А может быть, насильно пытаются их связать вместе, дабы придать ушу

несуществующую глубину? Или мудрят ради иных целей? Или пытаются что-либо приукрасить? Или же это просто претензии на оригинальность и символика? К тому же это философия древних, а какой от нее прок сегодня?» Находятся и такие, для кого философия глубокой древности — лишь суеверие и мистика.

Напластования истории тоже могут привести к невежеству, если учесть, что философия древних, ее соль, ее глубины были как бы погружены в глубокий сон, в котором они, подобно спящей красавице, покоились тысячи лет. Но не вечно же нам быть невеждами. И сон этот тоже необходимо нарушить. Мы не имеем права принимать алмазы за стекло, а золото за пепел. И грех нам жаловаться на нищету, держа в руках золотую чашу.

Путем взаимной проверки между философией и ушу мы выявляем уже их взаимную ценность и ценность каждой стороны в отдельности. Нас заново ослепляет их яркий свет. Мы почти заново открываем, что без китайской философии не было бы китайского ушу, что философия — основа ушу, что ушу — утонченное воплощение философии.

1. Метод ушу — метод китайских древних философов

Обучение ушу высших уровней с самого начала делает особый упор на медитацию стоя или сидя, требующую погружения в состояние покоя. А такое состояние, являясь психофизической основой высшего искусства и техники единоборства, являлось также у древних китайцев одним из методов познания мира. Видеть нужное и пропускать мимо взора ненужное — это общий наш подход ко всем явлениям, подход, в котором оказывается наша «неда-

лекость». Такое отношение проистекает из высокоразвитого утилитаризма и сознательного мышления, т. е. из приобретенной нами привычки выборочного наблюдения мира. Ну, как, например, когда мы с помощью защитных темных очков избегаем яркого света, что, конечно, приятно, но из-за этого удовольствия теряем возможность видеть подлинные цвета окружающего нас мира.

Древним в чем-то повезло по сравнению с нами. У них уже превосходно были развиты мозг и умственные способности, в чем нам и до сих пор не удалось превзойти их, а вместе с тем они тогда еще не утратили интуиции и врожденной способности к непосредственному обмену информацией с природой. А все это, вместе взятое, является оптимальным состоянием интеллекта. Китайские мудрецы, используя такое преимущество, после основательного синтеза и обработки информации, поступающей к ним по разным каналам, обнаружили: людские взаимосвязи и страсти, их аппарат ощущений, а также речевое логическое мышление — все это страдает ограниченностью, а иногда даже тормозит более тонкое, более глубокое, более всеобъемлющее и всестороннее познание мира. Так, грязные пятна на зеркале, не пропуская световых лучей, не позволяют зеркалу отражать предметы или же дают их неполное, искаженное изображение. И хотя людям в древности не удалось сконструировать самолеты и ракеты, о чем мы до сих пор сожалеем, но зато им удалось открыть другое. Открыть то, что при некоторой обработке именно человеческая душа является самым чистым зеркалом, самым чувствительным прибором, способным без всяких скидок отразить наш мир с его закономерностями. Вследствие чего была разработана «техника очищения души», что в буддизме выражено как «чистое сердце видит сущность вещей». Что значит, что, только очистив сердце (душу) от всего его замутившего, мы в состоянии увидеть (познать) свою сущность и сущность вещей. А это значит, что необходимо научиться игнорировать раздражения, оказываемые на наши органы чувств, устранять

преграды, создаваемые сознанием, и, погрузившись в бесстрастное состояние, при котором осуществляется безразличие и всесторонняя связь между внутренней и внешней сторонами души и тела, спокойно принимать информацию, исходящую к нам от нас самих и от окружающего нас мира. Затем, после возврата к нормальному пристрастному состоянию, после сравнения пристрастного и беспристрастного наблюдений, уже решать: как использовать результаты, полученные при беспристрастном наблюдении и умозрении, как, на основе неразрушения природы и не нанося вреда естественности вещей, действуя в пределах закономерностей, работать на свое благо и благо человечества. Познание мира лишь путем пристрастного наблюдения неизбежно приводит к слепоте; а на фоне знаний, полученных при беспристрастном познании мира, даже пристрастное их использование не будет страдать слепотой. Об этом и говорит Лао-цзы: «При регулярном беспристрастном наблюдении мы видим неуловимые чудеса; при регулярном пристрастном наблюдении мы видим, как и к чему надо стремиться». Это и есть основной метод познания мира древними китайцами. Когда же находятся люди, пытающиеся использовать это положение для распространения суеверий, то в этом уже нельзя винить Лао-цзы, так же как нельзя обвинить мадам Марию Кюри в том, что люди используют ее открытие для производства смертоносных атомных бомб.

Мы можем гордиться перед древними нашей современной наукой и логическим мышлением. Вместе с тем не надо ли и нам в свою очередь открыто признаться, что кое в чем они стояли выше нас? Мы руководствуемся лишь пристрастным подходом к вещам, не очень разбираясь в беспристрастном. А пристрастный подход извлекает неполную информацию, синтез и обработка которой приводят к открытиям и изобретениям, пусть приятным и практичным в настоящий момент, но как знать, не чреватые ли бесконечными бедствиями в целом? Слепой прогресс науки приводит к нарушению экологического баланса — не красноречивый

ли это пример? Замена человеческой силы орудием, конечно, создает большие удобства, но и это приводит человека к многосторонней беспомощности, к утрате природной интуиции, к переходу множества явных способностей в потенциал, создает преграды по отношению к выявлению скрытых духовных и физических возможностей человека, и много сегодня усилий требуется для того, чтобы вскрыть и развить уже скрытые, а также еще никогда не выявлявшиеся человеческие резервы, — не является ли это еще одним примером? Ответим же положив руку на сердце: разве не выглядим мы иной раз перед древними, как лилипуты перед великанами, не спешим ли мы иногда, как слепцы, ощупывающие каждый отдельную часть слона и каждый, исходя из этого, на свой лад описывающий, что слон из себя представляет?

В том, что «техника очищения души» дошла до нас, есть огромный вклад и со стороны ушу. Ибо ушу является одним из очень редких путей, благодаря которому человек в состоянии на личном душевном и физиологическом опыте изведать, проверить и постичь философию древних. Ибо ушу является психофизическим воплощением и носителем этих философских идей, многие из которых не поддаются речевому выражению и описанию и дошли до нас лишь благодаря способности целых поколений ушуистов к постижению их путем телесного и умственного «озарения». И первое сокровище, которое должно даровать ушу обучающемуся сегодня, — это дошедшие до нас от древних философия, метод познания мира и самого себя. Вместе с тем это один из эффективных путей нового всестороннего раскрытия и развития потенциальных возможностей института человека, его физических и интеллектуальных ресурсов.

Сочетание беспристрастного и страстного, речевого и неречевого; сочетание логического, образного, интуитивного мышления с вдохновением, т. е. всех доступных нам форм мышления; сочетание сознания, подсознания, бессознания и инстинктов; сочетание иррационального, рационального со сверхрациональным — одним словом,

сочетания всех путей познания, полная живая интеграция, однозначность ее для человека — вот в чем наша надежда. «Мистицизм» для честных его носителей не мистичен. Это лишь ярлык, приклеенный к ним логическим мышлением, считающим себя единственно правильным и исключаящим остальные формы мышления как «неправильные».

Философия — это душа ушу, наполняющая его самым глубоким содержанием. Китайская философия и культура, представленные монографией «И цзин» («Книгой перемен»), являющейся обобщением достижений различных древних наук и стоящей во главе всех китайских канонов, с начала до конца подчеркивают целостный подход ко всем вещам и явлениям. И наряду с признанием всевозможных различий между ними делают упор на единую суть всех вещей и процессов. Философия древних уделяет пристальное внимание не структурам, а функциям, не конкретным процессам, а эффективности и результатам. Она ценит и различие, но больше ценит общность, т. е. больше внимания придает голографической (информативно всеобъемлемой) связи и функциональному тождеству структур между частным и частным, частным и целым. Противоречия между истиной и человеческими страстями решаются на той же основе.

В китайской философии имелись, естественно, различные школы. Весь процесс развития китайской классической философии — это история развития трех основных школ — даосизма, буддизма и конфуцианства, — на всем протяжении которой они вели борьбу друг с другом, взаимно дополняли, сталкивались и сливались друг с другом. При сунской династии (960—1229 гг.) они объединились наконец под флагом неоконфуцианства, что носит название «слияние триады». Но слияние это не было совершенным. Представлявшее национальное самосознание и находившееся на службе у китайской традиционной политики конфуцианство имело, с одной стороны, свои заслуги в управлении страной и обществом, с другой стороны, явно зажимало даосскую и буддист-

тскую философии, отражавшие естественное натуральное сознание и подсознание нации. Но целостный подход к явлениям мира и общая идея относительно того, что вся Вселенная берет начало от единого корня и сходится в едином, всегда являлись общей основой этой триады. Являются они и основой теории и практики ушу.

Ушу целиком пропитано китайской древней наукой, культурой и искусством, оно вобрало в себя мудрость китайской нации, накопленную за тысячи лет. Историко-географические элементы, индивидуальное различие в способах и уровне мышления, а также разница в практическом опыте отдельных ушуистов-мастеров способствовали тому, что ушу сформировалось как сложнейшая система, состоящая из многочисленных школ и направлений, а также неисчислимых группировок. Но несмотря на количество школ и группировок, несмотря на то что у каждой школы, у каждого мастера было свое оригинальное, непревзойденное по редкости и чуду мастерство, свои секреты и свой вершинный личный опыт, в общем их всех можно причислить к пяти системам: к даосской, конфуцианской, буддийской, медицинской и к искусству (медицина и искусство также пропитаны философией триады). Общая теоретическая предпосылка всех пяти систем подчеркивает необходимость параллельного усовершенствования «души и тела», но в начальной практике каждая система делает упор на разные аспекты, что не мешает их обоюдному заимствованию.

При не очень точном обобщении можно сказать, что ушу как искусство отдает предпочтение пластике и ритму движений человеческого тела, его художественной выразительности; лечебно-медицинское ушу направлено на оздоровительные цели, на достижение долголетия; ушуистов-конфуцианцев больше интересуют проблемы этики и морали, социологии и человеческих отношений; у ушуистов-буддистов высочайшие достижения в духовном и психическом усовершенствовании; даосские ушуисты проводят серьезные исследования природы и жизненных процессов. Конечно, каждая

система вырабатывает свои принципы единоборства и, соответственно, технику развития внутренних сил. Но в общем, целостном подходе все пять систем исходят из одного корня, взаимосовершенствуются, а на высших уровнях сливаются воедино, т. е. разными путями приходят к одной цели. Поэтому, говоря по существу, китайское ушу является одной единой школой.

Неправильно было бы предполагать, что ушу является лишь объектом философских исследований. Оно само по себе уже является продуктом полного слияния психофизической культуры спорта и искусства единоборства с философией. Китайская философия — не только средство исследования ушу, она сама уже — неотъемлемая его часть, его душа. В силу оригинальности и специфического характера китайской философии никакая другая философская система не в состоянии заменить ее место в ушу. Слияние физических, психических и философских элементов в технике ушу достигло такого высокого уровня, которого обучающийся, не овладевший принципами китайской философии, достигнуть не в состоянии. Каждый шаг в таком обучении, преодоление каждой новой трудности, каждая новая ступень сопровождаются поворотом в сознании, поворотом в способе мышления. Без таких поворотов усовершенствование неосуществимо. А это значит, что овладение мастерством ушу высоких категорий требует синхронного овладения как его психофизической техникой движений, так и философским методом, кроющемся в ней.

2. Ушу делает упор на гармонию покоя и движений

Находясь лицом к непрерывно меняющейся вселенной и человеческому жизненному процессу (т. е. к динамике, к движению), наши предки-мудрецы обнаружили, что тут находят место также относительно уравновешенные системы и закономерности (т. е. статика, покой) и что только при наблюдении движения «из покоя», т. е. только при наблюдении всего неустойчивого, изменчивого, движущегося с позиций сравнительно

устойчивых, становится возможным одновременное познание закономерностей взаимного превращения состояний покоя и движения и овладение этими закономерностями. А затем стало возможным и практическое владение состоянием гармонии между покоем и движением. Нетрудно уловить, что подход китайских философов к проблеме состояний покоя и движения (постоянства и изменчивости и т. д.) разработан в том же духе, что и предыдущие проблемы беспристрастного (покой) и пристрастного (движение) подходов в познавательном процессе.

Ушу на высших стадиях добивается особой цели — «покоя в движении». Движение нарушает равновесие (покой), покой его удерживает. «Покой в движении» (или «движение в покое») — это динамическое равновесие. Идеальный уровень гармонии — это сохранение непрерывного безразличного равновесия психических и физических процессов в условиях движения. Ушуист находится в условиях атаки и защиты, лицом к многочисленным и мгновенно меняющимся жестоким приемам противника, причем под угрозой смерти, но и тут ему необходимо сохранить безразличное равновесие духа и тела, так же как сохраняет это равновесие идеальный шар в движении по идеальной поверхности. Причем он еще должен сохранять ловкость и легкость движений, наивысшую релаксацию, полную свободу и предельную экономию энергии. Какие качества, какие сверхъестественные психологические, физические и силовые способности открываются и формируются у человека в такой работе над собой!

Ключом к состоянию покоя или равновесия является в высшей степени спокойное, хладнокровное, трезвое состояние человеческого сознания, органически сливающегося воедино все его пласты и уровни и управляющего всеми каналами связи души и тела, как внешними так и внутренними. Такое состояние сознания сохраняет присутствие духа, покоя, почти равнодушия и одновременно повышенной трезвости в любых условиях. А в ушу сохраняет покой в условиях ожесточенной борьбы, бурных эмоций, резких, последовательных

движений и ударов, огромных душевных потрясений. Образно выражаясь, это должно быть состоянием зеркальной поверхности нетронутой воды. И только такое душевное и физическое равновесие, такой покой дают возможность человеку достигнуть наивысшей релаксации духа и тела, а также наивысшей экономии энергии. Поэтому в теории ушу говорится: «Лишь бы были в покое душа, сердце и воля, а это уже само собой обеспечивает легкость и ловкость всех движений, всего тела».

А на самых высоких вершинах искусства осуществляется еще гармония и синхронность слитых воедино души и тела с ритмом Вселенной. И тут опять играют роль принципы единства, принцип индукции человеко-природы, принцип их синхронности, присущие китайской философии. Когда осуществляется связь состояний покоя и движений человека с единой поступью Вселенной, то в ушу человек без подготовки встречается с покоем незыблемым, с ударом, рушащим любую поверхность. Что же касается настоящих мастеров ушу, то победа и поражения тут определяются без борьбы и до борьбы, т. е. без опасности нанесения ранений.

Цель «преследования покоя при движении» в единоборстве — это «покорение движения (противника) покоем».

«Покорение (или обуздание) движения покоем» — это специфические для высоких уровней ушу работа и техника, основанные на способности сохранять безразличное равновесие в условиях единоборства. Конкретное проявление такой работы и мастерства заключается в умении «овладеть моментом и ситуацией». Опустив подробности техники, общую картину ее можно схематически описать примерно так: хороший мастер в момент начала движения противника (начала, в обычной практике неуловимого) ощущает «индуктивно» и точно тенденцию и результат будущего развернутого движения, что называется «овладеть моментом». В тот же момент он, «откачиваясь от себя, подчиняется противнику», что происходит на основе выучки и установки к «подчинению покоя движению, це-

ли — беспристрастности». В результате мастер органически входит в ритм динамики соперника, осуществляет гармонию с его тенденцией. И тут происходит «волшебство»; в самый начальный момент движения противника, еще до осуществления им настоящего выпада, «еще в тенденции, в мотиве», его атака уже разрушена, сведена на нет, физически ликвидирована. Мастер «рассеивает» потенциально существующее неравновесие, наносимое ему соперником; последний же также потенциально теряет физическое равновесие, что им практически не ощущается (явное ощущение этой потери возможно только в экспериментальных условиях при обучении). Несмотря на физическую демобилизацию, психически противник продолжает атаку (выпад), движение происходит по инерции, по программе, лишенной изначального двигательного импульса. Этим состоянием полной дисгармонии противника пользуется мастер. Он «подчиняет себе противника на основе своего подчинения ему». Установка: «подчинить движение покою, беспристрастность — цели». Результат: мастер вбирает всю динамическую (закрытую) систему противника в свою психофизическую систему, систему гармоничную (для мастера), открытую по отношению к противнику, что и дает возможность «пропитать» собою противника, «вобрать его в себя». Одним словом, мастер растворяет противника в своем динамическом равновесии, осуществляет динамическое единство пристрастного и беспристрастного, движения и покоя, подчинения противника себе и своего подчинения ему. Это и называется «овладением ситуацией». «Овладение ситуацией» обращается для мастера чудесами превосходства над противником, а для противника — полной зависимостью от воли мастера. «Овладение ситуацией» гарантирует мастеру последовательное преимущество, полную инициативу, что предопределяет противнику полную обреченность, всестороннюю зависимость и пресечение любой попытки выйти из этого состояния. В теории ушу это обоюдное состояние называется «мне комфортно, а тебе — наоборот»

или же просто рабочим термином «клей (вязкость, липкость)». Когда же лицом к лицу становятся мастера высочайших категорий, достигшие способности уравновешивать (приводить в единое равновесие) себя, противника и окружающую среду, то терпит поражение тот, кто первый задумывает атаку, ибо он первым нарушает равновесие (рушит покой), и в первую очередь нарушает свое собственное равновесие.

Нетрудно понять, что философия «преследования покоя в движении» по своим целям и значению применима не только в единоборстве. Ее назначение намного благороднее: наладить равновесие в любой форме движения, включая и такие, как человеческая жизнь, взаимоотношения между людьми, адаптация к окружающей среде и ее преобразование и т. д. Всем ведь известно, что идеальное равновесие приносит движению не только наименьший ущерб, наибольшую экономию энергии, но и наивысшую эффективность, что применимо к любой сфере человеческой деятельности.

3. Теория ушу делает упор на взаимоотношения инь и ян

Инь (пассивное, или женское, начало в природе) и ян (активное, или мужское, начало) также являются всеобъемлющими основными понятиями в китайской древней философии. Понятия, кое в чем напоминающие две противоположности в современной теории о единстве противоположностей.

Инь и ян, «мнимое» и «действительное», овладение искусством их взаимодействия и взаимопереключения — вот в чем кроется таинственная суть, на основе которой осуществляется особая техника ушу, где мастер, заимствуя силу противника, достигает эффекта победы слабого над сильным, мягкого над твердым. Но малопонятные чудеса этого эффекта, его механизм испокон веков вплоть до наших дней не укладываются в человеческом уме. И когда непосвященный видит демонстрацию этого эффекта, то для его ума это непостижимо. Ему это всегда будет казаться фикцией, обманом. Отойдя на миг от всеобъемлемости категорий инь и ян, ограничившись

пределами доступной сегодняшнему читателю сферы механики, мы в настоящей статье впервые в истории приводим теорию «инь — ян» в соответствии с понятием о силе.

Грубо говоря, инь и ян — это два направления, две характеристики силы в механике, где действие — это ян, а противодействие — инь. Взаимопереключение инь и ян — это взаимодействие действия и противодействия. Если вы при помощи соответствующих упражнений и силы воли и ума научились превращать свою мускульную силу в силовой поток, исполняющий вашу волю, и научились приводить в замкнутую цепь действие и противодействие силы противника, то любой его выпад аннулируется сам собой. Ибо как только действие и противодействие из состояния антагонизма, из противоположных направлений входят (переключаются) в состояние петли, то они поглощают друг друга, силовым результатом чего является нуль. Эффект — противник теряет импульс движения, а вместе с ним и равновесие. Для создания замкнутого потока живой силы, да еще в мышцах противника, требуется, несомненно, много условий. Вооруженное древнекитайской философией ушу отвечает всем требованиям, выдвинутым этой задачей, что и создало это чудо.

Ушу, используя философские положения о том, что инь-ян исходят из одного корня и в конце концов обращаются в единство, плюс положение о том, что инь и ян периодически выделяются и сливаются, обнаружило, что физическая сила человека, носителем которой обычно является костно-мышечная система рычагов, может быть преобразована путем особой тренировки в «подвижную», «сквозную силу», т. е. в поток биоэнергии, управляемый волей и свободный от рычаговой структуры. Это так называемая «сила, снявшая формы». В результате человеческое тело превращается в «проводник» силы, подобно тому как проводником для электричества является металл, что позволяет силе (новое качество ее в отличие от простой грубой силы называется «цзинь») проходить по воле мастера по его телу и по телу против-

ника и даже выходить за пределы их тел в пространство, где она преобразуется по воле мастера в силовое биополе любой формы. А это означает, что биомеханическая система человека возводится в систему полей, где роль играют уже полевые эффекты. Поскольку такое силовое биополе управляется волей мастера, т. е. особо отработанным необычным сознанием, то в условиях такого поля становится возможным уже свободное решение проблем деления и слияния силовых «инь-ян», а также реализация «петли» и других биомеханических задач. В условиях такого поля там, где присутствует «воля», существует и функционирует «действительное», а там, где «воли» нет, существует и функционирует «мнимое».

Вот в чем заключаются основное содержание и теоретические основы «инь-ян», «мнимого» и «действительного» в ушу, сочетающие древнюю философию и современные научные познания, ограниченные тут пока сферой механики. Мы уверены, что стоит современной науке воспринять эти понятия, добытые опытом, проверить их экспериментально, произвести экстракцию под углом человеческих нужд, как настанет пора последовательной перестройки не только современной биомеханики в целом, но и всего современного спорта и физкультуры. Что же касается пристального внимания к силовому противодействию, его использования и бесчисленных чудес, кроющихся в его принципе, то нетрудно обнаружить, что оно берет начало от изречения Лао-цзы: «Противодействие — движение дао» — и от таких древнекитайских философских идей, как «инь-ян» и другие. Изумительный эффект «победы мягкого над твердым» осуществляется в пределах того же силового решения, о котором была речь выше. И выявлен он, несомненно, под влиянием идеи Лао-цзы о том, что «слабость — применение дао».

(Окончание следует)

Шаолиньский комплекс

«Посох с ручкой из коровьего рога»

Дэ Цянь, Су Фа

Посох широко применяется для физических упражнений и для самообороны. Существуют различные виды посохов: с ручкой в виде головы дракона, с ручкой из рога барана, посохи из бамбука, из железа и т. д. Они не только помогают путнику в дороге, но и являются очень эффективными средствами самозащиты.

Многие монахи из шаолиньского монастыря в совершенстве владели посохом. Они накопили богатый опыт применения этого необычного оружия.

Основными приемами с посохом с ручкой из рога коровы являются: колющие, рубящие, секущие и скользящие удары, захваты ручкой как крюком и т. д.

Движения простые и очень эффективные, ритм четкий, темп быстрый, атака и защита быстро следуют друг за другом.

Исходное положение

Ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны, в правую руку возьмите посох, острое рога должно быть направлено назад, посох уприте в пол рядом с правой ногой, левую руку опустите вдоль тела, смотрите вперед (рис. 1).

1. «Благородный муж смотрит на противника»

Левой ногой сделайте шаг в сторону, разверните корпус через левое плечо на 90° , одновременно с этим правую руку с посохом поднимите вверх над головой, левой рукой выполните толчок вперед, указательный и средний пальцы левой руки должны поддерживать посох, смотрите вперед (рис. 2).

2. «Цветок лотоса закрывается»

Левой ногой сделайте шаг назад, через левое плечо развернитесь на двух ногах на 180° , одновременно с этим правой рукой с посохом опишите полтора круга над головой и, держа посох двумя руками, нанесите колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 3).

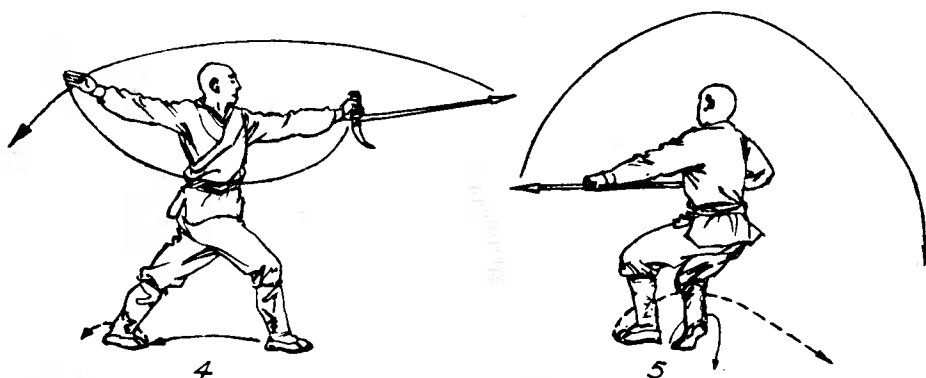


3. «Могучий орел расправляет крылья»

Через правое плечо развернитесь на двух ногах на 180° и встаньте в позицию гунбу «лучники» правой ногой вперед. Одновременно с этим левой рукой, передвинув ее скользящим движением по посоху, возьмитесь за ручку посоха, правую руку отведите взмахом назад, левой рукой вслед за разворотом тела нанесите колющий удар посохом по диагонали вперед, смотрите вперед на наконечник посоха (рис. 4).

4. «Разворот корпус, семь звезд»

Через левое плечо развернитесь на двух ногах на 180° , правую ногу приставьте к левой позади нее; одновременно с этим правой рукой возьмитесь за ручку посоха, левой рукой возьмитесь за древко посоха ближе к наконечнику и нанесите колющий удар вперед, смотрите на наконечник посоха (рис. 5).

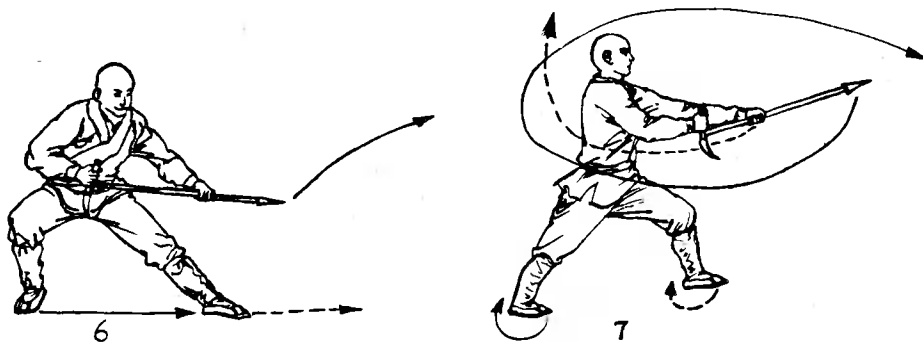


5. «Свирепый тигр прыгает через горный ручей»

Выполните подскок и через правое плечо развернитесь на 180° , примите левостороннюю стойку «слуги» (левая нога согнута, правая выпрямлена), одновременно с этим нанесите удар посохом вперед и вниз, смотрите вперед и влево (рис. 6).

6. «Стрела пронзает сердце»

Выполните прыжок вперед, примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим нанесите колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 7).



7. «Ветви ивы раскачиваются на ветру»

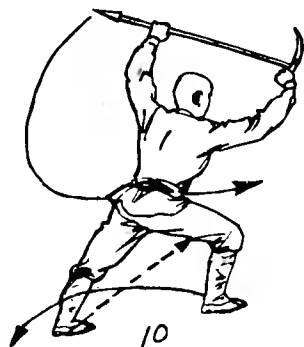
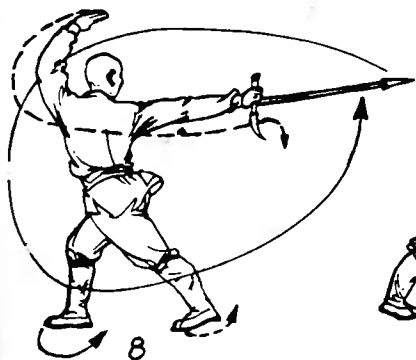
Через правое плечо развернитесь на 270° , одновременно с этим правой рукой, держащей посох, выполните мах-удар вправо, левую руку поднимите над головой, смотрите на наконечник посоха (рис. 8).

8. «Золотой барс возвращается в логово»

Через левое плечо развернитесь на 270° , примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим правой рукой с посохом сделайте мах по кругу, затем левой рукой возьмитесь за середину древка и направьте наконечник посоха по диагонали вверх, смотрите вперед (рис. 9).

9. «Пятнистый олень бьет рогами»

Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим двумя руками поднимите посох над собой, смотрите вперед (рис. 10).



10. «Святой отрок собирает травы»

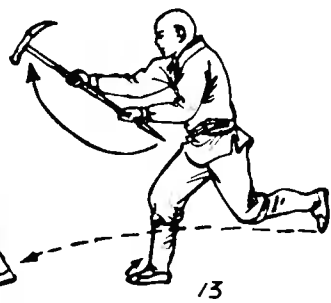
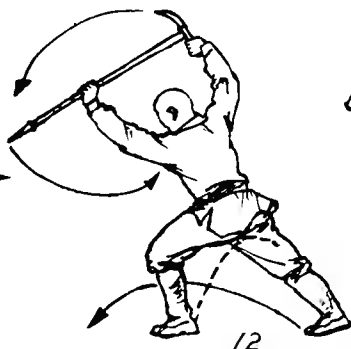
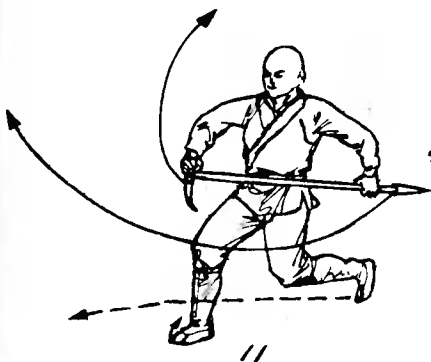
Сделайте правой ногой шаг назад. Через правое плечо развернитесь на 180° , поднимите левую ногу назад, одновременно с этим опустите посох вниз, смотрите вниз (рис. 11).

11. «Тигр выходит из пещеры»

Левой ногой сделайте шаг вперед, примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим поднимите посох над головой, немного наклонитесь вперед, смотрите вперед и вниз (рис. 12).

12. «Старик рыхлит землю»

В прыжке правой ногой сделайте шаг вперед, левую ногу поднимите назад, передвинув обе руки по древку вниз, нанесите рубящий удар сверху вниз, смотрите вперед (рис. 13).



13. «Лу Бань достает тесак»

Сделайте левой ногой шаг вперед, через правое плечо развернитесь на 90° , примите правостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим отведите посох слева направо по диагонали назад и вверх, смотрите вперед (рис. 14).

14. «Чэнь Сян разбивает гору»

Через левое плечо на двух ногах развернитесь на 90° , примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим нанесите рубящий удар сверху вниз, смотрите вперед (рис. 15).

15. «Удар копьём назад»

Поднимите правую ногу, одновременно с этим, передвинув руки по древку, через левую сторону нанесите колющий удар назад, смотрите через левое плечо назад (рис. 16).

16. «Черный дракон проникает в пещеру»

Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим левой рукой возьмитесь за ручку, а наколочником нанесите удар по дуге вперед, смотрите вперед (рис. 17).

17. «Леопард оглядывается назад»

Поднимите левую ногу и нанесите ею удар вперед, одновременно с этим левой рукой возьмитесь за древко и нанесите боковой удар назад, смотрите назад и вправо (рис. 18).

18. «Дикий гусь расправляет крылья»

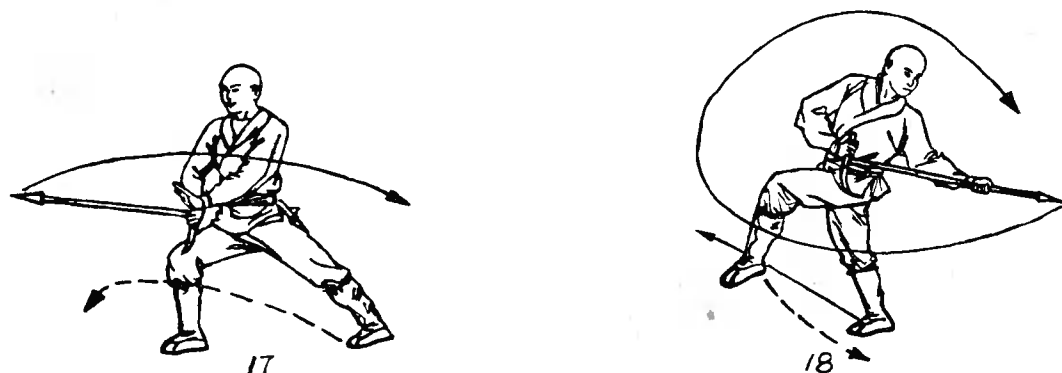
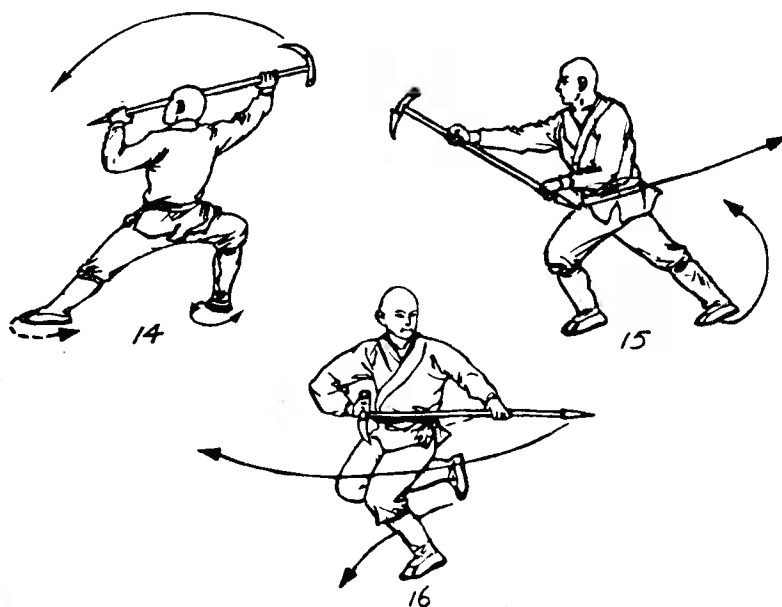
Поставьте левую ногу перед правой, правой ногой нанесите удар носком вперед, одновременно с этим левой рукой выполните толчок вперед и вверх, правой рукой сделайте мах по дуге вправо, смотрите через правое плечо назад (рис. 19).

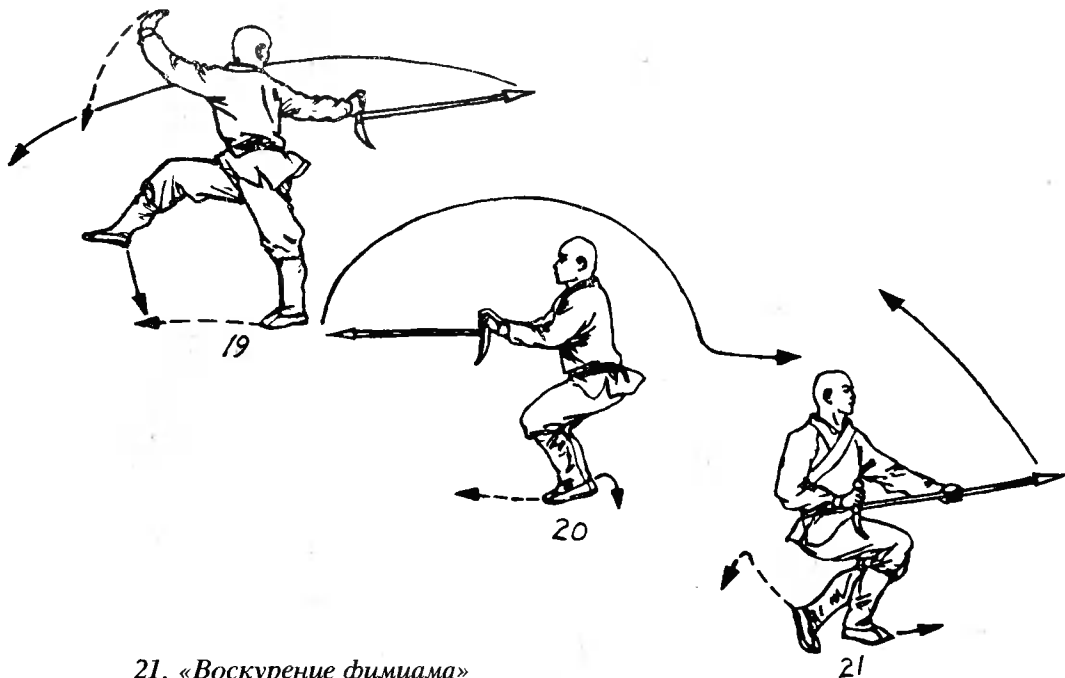
19. «Ночная птица бросилась в лес»

Опустите правую ногу на пол, приставьте к ней левую, согните колени, одновременно с этим нанесите секущий удар посохом по дуге вперед, левой рукой возьмитесь за ручку, затем нанесите колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 20).

20. «Белая обезьяна поворачивается назад»

Сделайте левой ногой шаг вперед, через правое плечо развернитесь на 180°, сделайте правой ногой полшага вперед, одновременно с этим по дуге поднимите и опустите носок, затем левой рукой, взявшись за середину древка, нанесите колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 21).





21. «Воскурение фимиама»

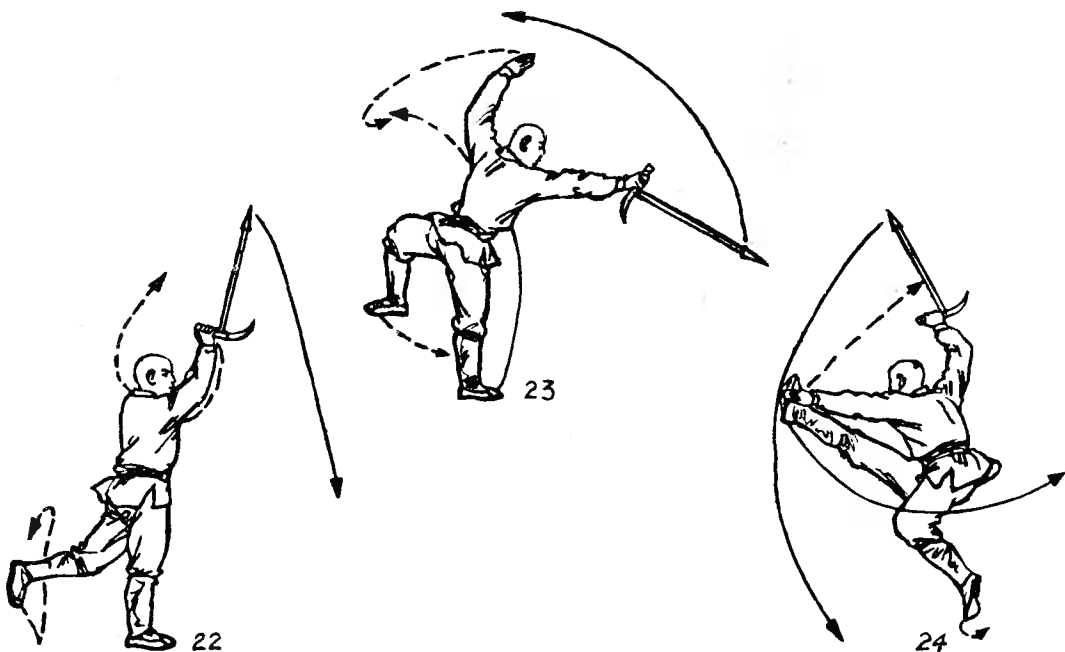
Сделайте правой ногой шаг вперед, левую ногу поднимите назад, одновременно с этим левой рукой возьмитесь за рукоятку посоха, посох поднимите над головой, смотрите вперед (рис. 22).

22. «Тай Гун ловит рыбу»

Опустите левую ногу на пол, затем немного развернитесь влево, согните левую ногу и поднимите ее вверх, одновременно с этим поднимите левую руку над головой, а наконечником посоха нанесите удар вниз, корпус немного наклоните вправо, смотрите на наконечник посоха (рис. 23).

23. «Пушка в облаках»

Оттолкнувшись правой ногой, выполните прыжок, в прыжке развернитесь на 180°, одновременно с этим левой рукой хлопните по внутренней стороне стопы правой ноги, правую руку с посохом поднимите вверх, смотрите на правую ногу (рис. 24).



24. *«Ястреб устремляется в лес»*

Приземляясь, поставьте правую ногу спереди, левую — сзади, а затем через левое плечо развернитесь на 180° и примите стойку «лучника», одновременно с этим правой рукой с посохом сделайте шаг сверху вниз и нанесите удар, с левой рукой возьмитесь за древко посоха, смотрите вперед (рис. 25).

25. *«Свирепый тигр прыгает через горный ручей»*

В прыжке развернитесь через левое плечо на 180° и примите стойку «слуги», одновременно с этим нанесите удар посохом по дуге сверху вниз, смотрите вперед (рис. 26).

26. *«Мастерица вдевает в иголку нить»*

Выпрямите левую ногу, правой ногой нанесите удар носком, одновременно с этим левой рукой возьмитесь за ручку посоха и нанесите короткий колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 27).

27. *«Белая обезьяна дарит книгу»*

Правой ногой сделайте полшага вперед и легко поставьте ее на носок, одновременно с этим разверните посох острием назад и нанесите колющий удар, смотрите вперед (рис. 28).

28. *«Обезьяна дарит фрукты»*

Правой ногой нанесите удар вперед, одновременно с этим разверните посох острием вперед и нанесите секущий удар, смотрите вперед (рис. 29).

29. *«Дикая лошадь мчится к реке»*

Поставьте левую ногу на пол и согните ее в колене, правую выпрямите, примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим сделайте мах посохом сначала назад, затем вперед и после этого нанесите колющий удар вперед и вверх, смотрите вперед (рис. 30).

30. *«Вырывать траву в поисках змеи»*

Сделайте правой ногой шаг вперед и примите правостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим сделайте мах сначала назад, затем вперед, после этого нанесите рукояткой рубящий удар сверху, смотрите на рукоятку (рис. 31).

31. *«Тянь-ван встряхивает рукавами»*

Не отрывая ног от земли, через левое плечо развернитесь на 90° , правую ногу согните и поднимите вверх, одновременно с этим сделайте посохом мах справа налево, смотрите влево (рис. 32).

32. *«Сунь Бинь берет котомку»*

Приставьте правую ногу к левой и на двух ногах через левое плечо развернитесь на 90° , левую ногу согните и поднимите вверх; одновременно с этим левой рукой выполните толчок вперед, а правую с посохом, прижатый к задней части руки, опустите вдоль правой стороны туловища, смотрите вперед (рис. 33).

33. *«Рыбак тянет сеть»*

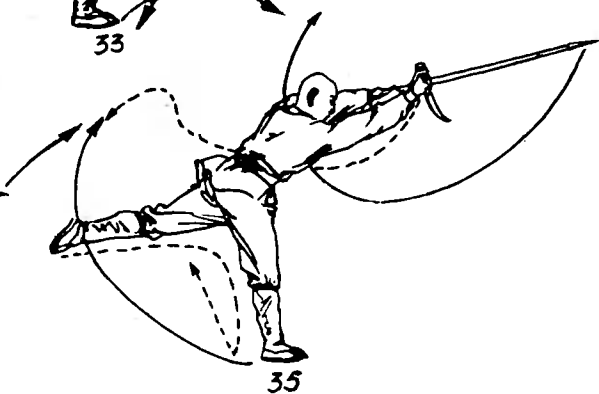
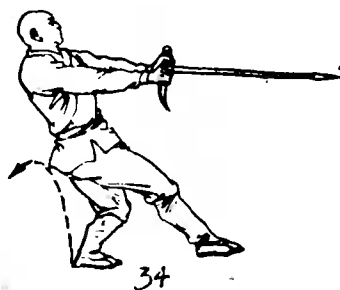
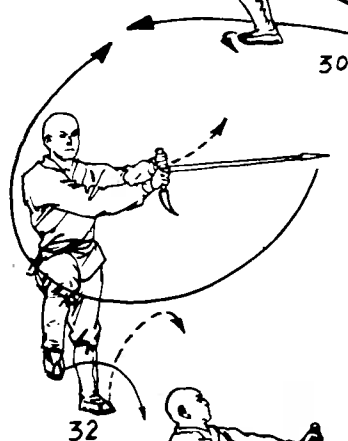
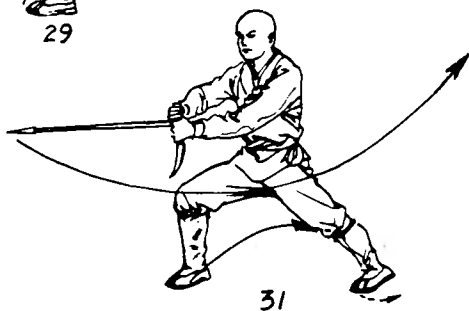
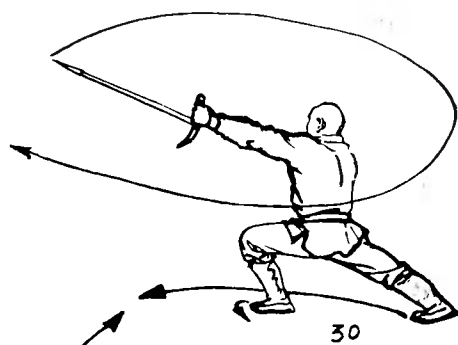
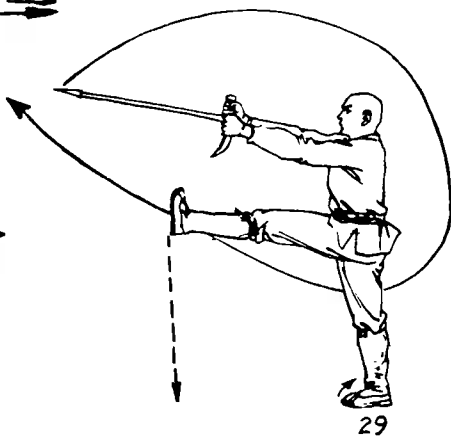
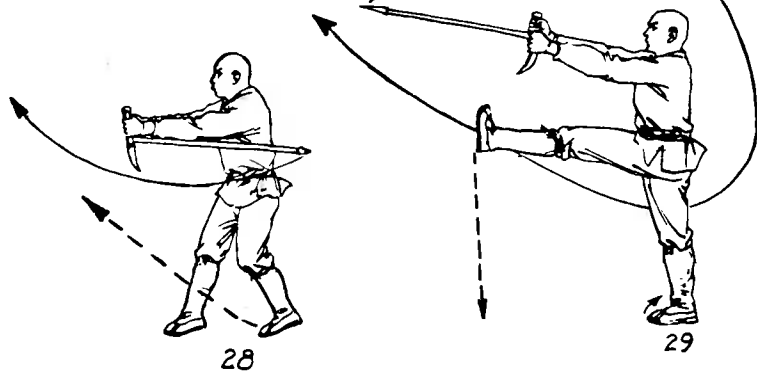
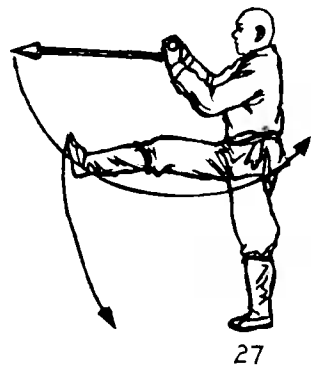
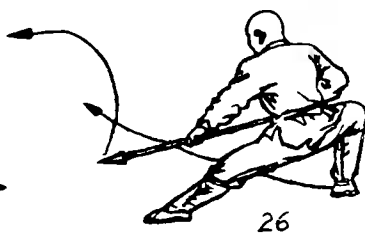
Опустите левую ногу на пол перед правой ногой, затем правой ногой сделайте шаг вперед, одновременно с этим выполните мах посохом вперед, левой рукой, возьмитесь за рукоятку, немного откиньте корпус назад, а левую ногу согните, смотрите вперед (рис. 34).

34. *«Желтый дракон ныряет в море»*

Выполните мах левой ногой назад, наклонитесь вперед, одновременно с этим нанесите колющий удар посохом по диагонали вперед и вверх, смотрите вперед (рис. 35).

35. *«Два вихря»*

Поставьте левую ногу на пол, затем оттолкнитесь правой ногой, левую



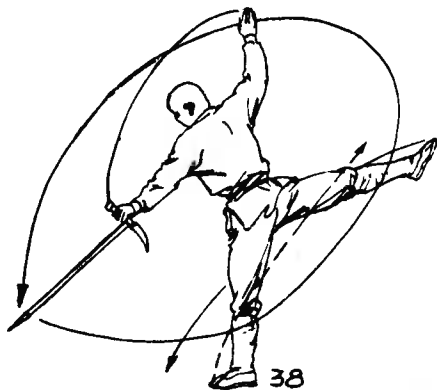
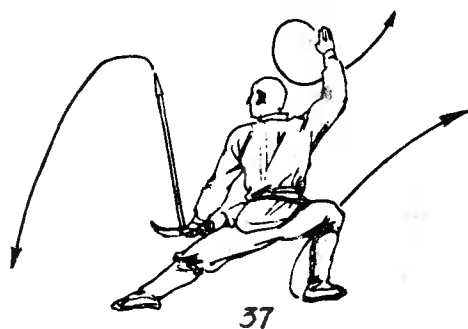
ногу согните в колене и сделайте мах влево, в прыжке через левое плечо развернитесь на 180°, делая мах правой ногой вверх, а правой рукой нанесите удар по подъему правой ноги, левой рукой с посохом сделайте мах назад и вверх, смотрите на правую ногу (рис. 36).

36. «Дикий гусь садится на гору»

Опуститесь на пол сначала на левую ногу, затем на правую, сделайте левой ногой шаг вперед и примите левостороннюю стойку «слуги», одновременно с этим нанесите удар посохом сверху вниз, затем разверните запястье и поднимите острие посоха вверх, правую руку поднимите над головой с левой стороны, смотрите влево (рис. 37).

37. «Е Ча измеряет море» (а)

Выпрямитесь и правой ногой нанесите удар носком вправо; одновременно с этим левой рукой нанесите удар посохом вниз, правой рукой, сделав круговое движение внутрь, нанесите удар вверх и вправо, смотрите на наконечник посоха (рис. 38).



38. «Е Ча измеряет море» (б)

Опустите правую ногу на пол, через левое плечо развернитесь на 180°, поднимите левую ногу и нанесите удар носком влево, одновременно с этим левой рукой с посохом опишите вправо круг над головой, затем правой рукой возьмитесь за ручку посоха и нанесите колющий удар вниз, левую руку отведите вверх, смотрите на наконечник посоха (рис. 39).

39. «Маршал отдает приказ»

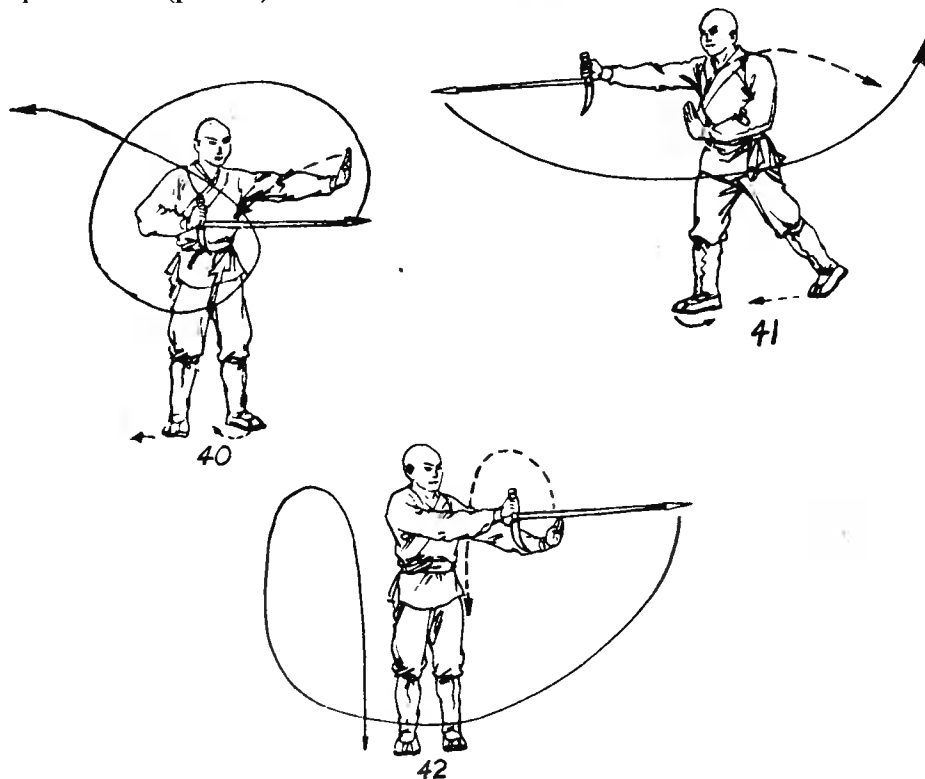
Опустите левую ногу на пол, одновременно с этим нанесите посохом колющий удар по диагонали справа налево, левой рукой опишите дугу и выполните толчок ладонью, смотрите влево (рис. 40).

40. «Отшельник указывает путь»

Сделайте правой ногой полшага в сторону, одновременно с этим опишите посохом круг и затем нанесите колющий удар влево, левую руку отведите к животу, смотрите на наконечник посоха (рис. 41).

41. «Генерал отдает приказ»

Приставьте левую ногу к правой, одновременно с этим выполните мах правой рукой влево, левой рукой выполните толчок ладонью влево, смотрите влево (рис. 42).



Возвращение в исходное положение

Ноги неподвижны, выполните мах правой рукой слева направо и поставьте посох рядом с ногой, левой рукой опишите дугу и опустите вдоль тела, смотрите вперед (см. рис. 1).



«Звериные» стили

Ли Хуа, Сунь Цзяньдун

«Звериных» стилей очень много. Они появлялись, как ростки бамбука после дождя. Если корни ушу в целом следует искать в трудовой деятельности человека, то «звериные» стили связаны со стремлением людей подражать животным.

Для того чтобы подражать повадкам животных, надо войти в образ, достичь определенного состояния, когда дух и тело действуют согласованно. Тогда можно парить, подобно дракону; прыгать, как тигр; бросаться, как собака; быть сильным, как леопард; подвижным, как обезьяна; гибким, как змея; кружиться, как орел; расправлять крылья, как журавль; быть точным, как петух; переваливаться, как утка; сражаться, как богомол; бегать боком, как краб.



1

1. С т и л ь д р а к о н а

Дракон — это древнейший символ Китая. Этот образ появился еще в первобытные времена, когда члены племени ся поклонялись его изображению и считали дракона самым могущественным существом. Дракона изображали с телом змеи, головой лошади, глазами коровы, рогами оленя, когтями орла, покрытым рыбьей чешуей. Он мог обращаться вспять реки, осушать моря. В воде, по земле и в воздухе двигался он совершенно свободно.

Стиль дракона отличается большой подвижностью и относится к направлению эмейского ушу.

Среди характерных признаков этого стиля можно назвать следующие: разнообразные развороты и повороты, низкие стойки, кувырки, финты, быстрые перемещения, сложные удары, раскрепощенность, энергичные движения, сменяемые полным покоем.

2. С т и л ь т и г р а

Тигр считается царем зверей. Он грациозен и красиво раскрашен. И в движении, и в покое в этом животном чувствуется колоссальная мощь, он является символом силы. Когда тигр спускается с гор, его взгляд грозен, когда тигр бросается на жертву, он выпускает свои стальные когти, когда тигр бьет хвостом, то становится страшно, когда тигр входит в лес, все животные в страхе разбегаются. Тигр легко сбрасывает огромные камни с гор, перепрыгивает через потоки.

В стиле тигра подражают повадкам тигра, бросающегося на свою добычу, прыгающего, убегающего, издающего гневный рык. Этот стиль относится к южному направлению ушу.

Среди особенностей этого стиля можно назвать следующие: силу и быстроту, устойчивость стоек, разнообразие движений руками, подвижность, характерные выкрики, напоминающие рычание тигра, отважное выражение лица.



2



3

4. С т и л ь л е о п а р д а

Леопард относится к семейству кошачьих, его пятнистая окраска помогает ему полностью сливаться с окружающей средой. Во время охоты он может неожиданно и далеко прыгать. У него мощные когти и острые зубы.

В стиле леопарда, подражают его гибкости, силе и смелости. Насколько известно, этот стиль возник в области Чжан в провинции Фуцзянь и поэтому относится к южному направлению ушу.

Среди характерных особенностей этого стиля можно назвать следующие: кисть складывается в виде лапы леопарда, пальцы напоминают стальные крючья, удары подобны падающему метеору; перемещаться надо, как челнок в ткацком станке; стойки должны быть устойчивыми, атаки молниеносными.



5

3. С т и л ь с о б а к и

Собака — это очень чуткое, подвижное, умное, преданное и смелое животное. Она отважно нападает на врага, громко лая, чтобы устроить своего противника. Нападающую собаку трудно остановить, она атакует непрерывно, у нее крепкие когти и острые зубы.

Стиль собаки подражает ее подвижности, ловкости и силе. Этот стиль в народе называют стилем земли. По преданию, он возник где-то в конце династии Мин — в начале династии Цин (середина XVII в.) среди монахинь-воинов в провинции Фуцзянь, в обители Белый лотос. Среди наиболее характерных особенностей этого стиля можно назвать следующие: неожиданные удары руками, разнообразные приемы ногами, внезапные переходы из высоких стоек в низкие, неожиданные падения, наклоны, энергичные атаки, сильные удары, переход от мягких, «ватных» движений к жестким, «стальным», удары ногами из положения лежа.



4

5. С т и л ь о б е з ь я н ы

Обезьяна очень ловкое животное, ее движения трудно предсказуемы, она легко прыгает и перемещается. У нее острый взгляд, она точно оценивает расстояние и с помощью лап стремительно скользит с ветки на ветку, прыгает с дерева на дерево. От других животных ее отличают подвижность, осторожность, сообразительность и упрямство.

В стиле обезьяны отразились такие особенности этого животного, как ловкость и ум. Об этом стиле говорится в письменных источниках периода Воюющих царств (V—III вв. до н. э.). Среди характерных признаков этого стиля можно наз-

вать следующие: сочетание гибкости и жесткости, атаки сбоку, легкость и подвижность, ярко выраженная подражательность движений, необычные приемы, устойчивость стоек и подвижность корпуса, зоркий взгляд.

6. С т и л ь з м е и

Змея — это хладнокровное пресмыкающееся, она не только может стремительно двигаться, но и как бы лететь над травой. Когда она охотится, то нападает всегда неожиданно, а поймав животное больше себя, запрокидывает голову, чтобы проглотить его. Змея легко изгибает свое тело, она видит все вокруг. У нее смертельный яд, который убивает врага. В древности это животное также почитали как святое, ее изображению поклонялись многие племена. Этот стиль возник в древнем княжестве Юэ, он включал движения, напоминающие повадки змеи. Отличительными особенностями этого стиля являются: движения головой вниз и вверх, скручивания и повороты, покачивания, внешняя мягкость и внутренняя жесткость, расслабленность верхней части тела и подвижность ног, быстрые перемещения.

7. С т и л ь о р л а

Орел — это хищная птица, его голова напоминает наконечник



6

снаряда, у него широкие плечи, мощные крылья. Орел обладает очень острым зрением и мощными, стальными когтями. Он может парить в поднебесье, наблюдая с высоты, охотиться среди деревьев в лесу, падать с небес, подобно стреле.

В стиле орла подражают движениям орла, кисти складываются так, что напоминают орлиные лапы. По преданию, этот стиль сложился в уезде Сюн провинции Хэбей.

Отличительными особенностями этого стиля являются: удары кистью, сложенной в виде орлиной лапы, большая плотность и скорость ударов, подвижность корпуса и быстрые перемещения, зоркий взгляд, эффективная защита и нападение. Быстрые и мощные движения сменяются статическими позами, напоминающими сидящего орла, который высматривает зайца.

8. С т и л ь ж у р а в л я

Журавль — это птица с маленькой головой, длинными ногами, вытянутой шеей, большими и мощными крыльями. Он очень грациозен и красив, живет много лет. Журавль

стоит, подобно сосне, ходит медленно, взлетает легко. Он любит селиться в сосновом лесу, летает высоко, пищу ищет в воде. В этой птице избыток жизненной силы, ее дух всегда спокоен. Движения изящны и уверенны.

В этом стиле используются удары кистью, сложенной в виде головы журавля, стойки напоминают журавлиные, используется звукоподражание его крику. Стиль журавля относится к южным стилям ушу.

Характерными особенностями стиля журавля являются: нанесение удара с использованием усилия всего тела, удар напоминает выпущенную из лука стрелу, после удара рука расслабляется, становится «ватной» и мягко убирается назад, жесткость и мягкость сменяют друг друга, активно используется внутренняя энергия ци.



8

9. С т и л ь п е т у х а

Петух — это домашняя птица. Стоящий петух непоколебим, как скала, как гора Тайшань, движущийся петух легок и подвижен, во время схватки он пускает в ход и клюв, и лапы, в бою нет его отважнее.

В стиле петуха движения быстрые, много прыжков. По преданию, этот стиль был создан неким Чжан Хайцюанем из уезда Юншунь провинции Хунань.

Особенностями стиля являются: удары головой, плечами, тазом, руками, сложенными в виде лап петуха, движения напоминают петуха, клюющего зерно, — такие же быстрые и точные, устойчивые стойки, выкрики, похожие на кукареканье, вытягивание и втягивание шеи.



9

10. С т и л ь у т к и

Утка — это домашняя птица. На ходу она переваливается с боку на бок, а голова движется вперед-назад. Неважно, выходит ли утка из воды, расправляет ли она крылья, спускается ли на воду в поисках корма, летит ли, чистит ли перья, — она всегда производит впечатление силы и уверенности. В стиле утки нашли отражение ее смешные повадки. Стиль был создан в конце династии Тан — в начале династии Сун (X в.) даосом по имени Лу Я, жившим в горах Эмэй.



10

Его особенностями являются: быстрые и сильные взмахи руками, напоминающие удары крыльями, резкие удары ногами, раскачивание корпуса вперед-назад и влево-вправо, чередование мягких и жестких движений.

11. С т и л ь б о г о м о л а

Богомол — это насекомое с сильными передними лапами, подвиж-



11

тельно и хватает крепко; испугавшись, быстро перебирает всеми восемью ногами и убегает в сторону.

В стиль краба включены движения, подражающие наиболее характерным повадкам этого животного. Для этого стиля характерны удары руками с заметным силовым импульсом на завершающей стадии; корпус очень подвижен, свободно раскачивается, постоянно чередуются приседания и подъемы.



12

ное и осторожное. Когда встречает врага, то поднимает голову, разводит передние лапы и бесстрашно вступает в бой. Это насекомое отличается смелостью и умением сражаться, оно способно победить даже более крупное насекомое.

В стиле богомола отразился характер этого насекомого, его уловки, его смелые атаки и т. д. Легенда гласит, что этот стиль создал некто Ван Лам из провинции Шаньдун, живший в конце династии Мин — в начале династии Цин.

Особенностями этого стиля являются: подвижность, сила, чередование длинных и коротких ударов, решительность, тесная связь атаки и обороны, жесткость, но не закрепощенность, гибкость, но не расслабленность.

12. С т и л ь к р а б а

Краб одет в панцирь, вооружен клешнями, может передвигаться в воде и на суше. Нападая на противника, он приподнимается, принимает воинственный вид, двигает клешнями, устрашает своего врага, во время охоты нападает стреми-

«Открытие» и «заккрытие» в тайцзицюань Дай Гобинь

Понятие «открытие» и «заккрытие» являются одними из важнейших во всех видах боевых искусств. Переход от широких движений к движениям с малой амплитудой — это и есть смена «открытого» движения «закрытым». Например, вдох и выдох — это «открытие» и «заккрытие» легких, расслабление и концентрация сознания — это «открытие» и «заккрытие» духа.

В боевых искусствах различают оздоровительное и прикладное направления. Выполняя «открытие» и «заккрытие» в оздоровительных целях, осво-

бождаются от «мутного», выдыхают «чистое», открывают каналы, регулируют потоки энергии и крови.

Если говорить о прикладном аспекте, то «открытие» и «закрытие» реализуются в накоплении силы, использовании силы противника и проведении контратаки. На «открытии» и «закрытии», можно сказать, построено все воинское искусство. Оно есть то «открытие», то «закрытие», которые дополняют друг друга, взаимодействуют друг с другом, постоянно находятся в диалектическом единстве, через которые реализуются силы инь и ян.

Главным символом тайцзицюань является Знак Великого предела. В нем закодирована вся информация этого вида боевого искусства. Знак Великого предела имеет круглую форму; если говорить о его объемном изображении, то это шар. При мысленном увеличении его размеров он может заполнить всю Вселенную, может расширяться до размеров «открытия», при уменьшении превратиться в точку — «закрытие». Шар легко приходит в движение, движение — это проявление субстанции ян; в то же время шар легко остановить, «покой» — это проявление субстанции инь.

Круговые движения определяются взаимодействием двух сил: центробежной и центростремительной (см. рис. 1 и 2). Одна сила направлена от центра, «открытие» происходит именно благодаря этой силе, другая — наоборот, к центру, «закрытие» зависит от нее.

Расширение и сжатие тоже связаны с «открытием» и «закрытием». Они определяют развитие явлений и процессов, на их взаимодействии основаны все движения тайцзицюань. Когда они уравнивают друг друга, тогда возникает «состояние покоя».

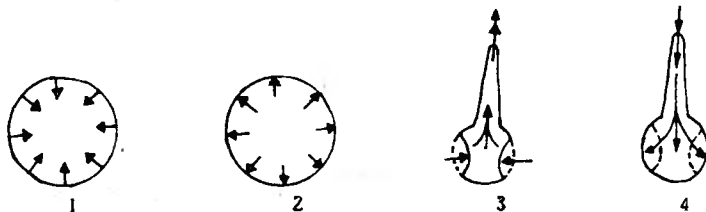
Расширение и сжатие, а также «состояние равновесия» тесно взаимосвязаны. В связи с этим можно вспомнить известное высказывание Лао-цзы о том, что «три рождает тьму вещей». С точки зрения движений тела расширение и сжатие реализуются как «открытие» и «закрытие», с точки зрения «пестования жизни» — как движение вперед и назад, с точки зрения дыхания — как выдох и вдох, с точки зрения боевого искусства — как накопление силы и применение силы.

Можно очень наглядно продемонстрировать «открытие» и «закрытие» на примере действия пипетки. Когда резиновый наконечник пипетки сдавливают, то воздух (или вода), находящийся внутри, устремляется наружу (см. рис. 3). Если затем прекратить надавливать, то воздух (или вода) снова устремится внутрь (рис. 4).

В тайцзицюань «закрытие» соответствует вдоху, расширению объема тела, накоплению силы; «открытие» соответствует выдоху, сокращению объема тела, применению силы, накопленной ранее, и проведению атаки.

Силы человека ограничены, но если знать некоторые закономерности, то их можно увеличить. Например, во время «открытия» тело становится своеобразной пипеткой, из которой через узкое отверстие вырывается вода — чем больше воды и чем уже отверстие, тем сильнее струя. Но это не только механическая работа, для эффективного применения своей силы обязательно следует подключать сознание: следует сосредоточиться и направить внутреннюю, накопленную силу в одном направлении, в одну точку.

Таким образом, «открытие» и «закрытие», накопление и высвобождение тесно взаимосвязаны, они определяют и дополняют друг друга. Знание закономерностей их взаимодействия поможет вам успешно изучать тайцзицюань.



Боевые приемы защиты в «жестком цигун»

Ань Цзайфэн

«Жесткий цигун» может применяться как для защиты, так и для нападения. Автор более десяти лет посвятил сбору и обработке разнообразных приемов и попытался соединить приемы защиты и нападения. Он учился у более чем тридцати народных учителей в провинциях Цзянсу, Шаньдун, Хэнань, Аньхой, разучил десять комплексов стиля Шаолинь, «кулак восьми пределов», «мусульманский кулак», «кулак великого Потока» стиля «Пушечные удары трех императоров», «кулак соединенных рук и коротких ударов», «ладонь — восемь триграмм», тайцзицюань, освоил «жесткий цигун» «волшебной силы», «жесткий цигун» стилей Эмэй, Шаолинь, Удан. Всего более двадцати видов «жесткого цигун». Прочитал большое количество литературы по ушу и цигун. Написал несколько монографий по «жесткому цигун». Ниже автор знакомит читателей с некоторыми эффективными приемами защиты и нападения и коротко комментирует их.

I. Дыхание при выполнении приемов защиты в «жестком цигун»

1. Вдох: рот прикрыт, языком касаться нёба, легко дышать носом.

Примечание: сознание спокойно, тело расслаблено.

2. Задержка дыхания: рот закрыть, языком касаться нёба, задержать дыхание.

Примечание: все мышцы следует напрячь, волю сконцентрировать.

3. Выдох: рот держать закрытым, языком касаться нёба, с характерным звуком «хэ» резко и с силой, короткими выдохами вытолкнуть воздух через нос.

Примечание: мышцы резко напрячь, волю сконцентрировать.

II. Движение ци и крови при выполнении приемов самозащиты и нападения

1. Внешняя точка лаогун (центр внешней стороны ладони) — внешняя поверхность плеча и предплечья — точка байхуэй (на темени) — точка шаньчжун (на середине грудной кости) — нижняя область даньтянь (иначе говоря — ци опускается в даньтянь).

2. Нижняя область даньтянь — точка шаньчжун — подмышка — внутренняя поверхность руки — точка лаогун.

3. Нижняя область даньтянь — точка хуэйинь (в промежности) — передне-внутренняя поверхность ноги — точка юнцюань (в центре стопы).

III. Некоторые вопросы применения «жесткого цигун»

1. Сначала нужно как следует овладеть техникой выполнения приемов. Однако этого недостаточно. Без умения применять ци приемы будут не более чем размахиванием руками. Нужно добиться того, чтобы, когда рука достигла цели, «мысль» и ци также «достигали цели».

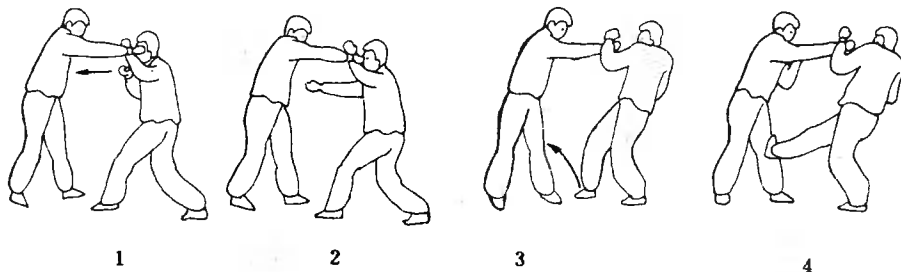
2. Какие приемы «жесткого цигун» самые эффективные?

Самыми эффективными можно назвать следующие приемы: «железная ладонь», «железная рука» и «железная нога». Отработка этих приемов способствует не только развитию искусства владения руками и ногами, но и развивает умение наносить удар так, чтобы и рука, и «мысль» «достигали цели».

IV. Приемы

1. Блок изнутри наружу, удар в грудь

Сначала сделайте вдох, ци опустите в нижнее «киноварное поле» (нижнюю область даньтянь), когда противник сделает шаг вперед и правой рукой нанесет прямой удар в лицо, задержите дыхание и направьте энергию через точку шаньчжун вверх, а затем через подмышки направьте в руки; одновременно с этим левой ногой сделайте шаг вперед, левой



рукой поставьте блок вверх изнутри наружу и примите стойку «лучника» (рис. 1). Затем сделайте выдох и нанесите прямой удар противнику в грудь; одновременно с этим направьте энергию по внутренней поверхности правой руки в кулак (рис. 2).

Примечание: блок должен выполняться одновременно с атакой противника, удар должен наноситься быстро, точно и с силой. «Мысль», ци и сила — все должно быть слито воедино.

2. Блок снаружи внутрь, удар в колено

Сначала сделайте вдох, ци опустите в нижнюю область даньтянь. Когда противник делает шаг вперед левой ногой, принимает стойку «лучника», а правой рукой наносит прямой удар в грудь, задержите дыхание, мысленно разделите ци в «киноварном поле» на две части, одну часть энергии направьте вверх через точку шаньчжун в левую подмышку, а другую направьте вниз через точку хуэйинь по внутренней поверхности ноги, одновременно с этим левой ногой сделайте шаг назад и примите стойку «пустой шаг» (опора на задней ноге, передняя легко касается пола); в то же время левым предплечьем выполните блок снаружи внутрь против атакующей руки противника (рис. 3). Не прекращая движения, одновременно с выдохом правой ногой нанесите удар по колену противнику, мысленно направляя энергию по внутренней поверхности ноги в стопу (рис. 4).

Примечание: блок следует выполнять своевременно, удар ногой должен быть точным, «мысль», ци и физическая сила должны быть слиты воедино.

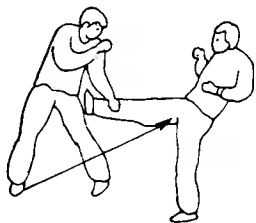
3. Блок вниз, удар в пах

Сначала сделайте вдох, ци опустите в «киноварное поле». В тот момент, когда нападающий правой ногой наносит удар в живот, задержите дыхание, мысленно разделите энергию ци в «киноварном поле» на две порции — одну направьте вверх через точку шаньчжун, через левую подмышку по внутренней поверхности левой руки в кулак, а другую направьте вниз через точку хуэйинь по внутренней стороне ноги, одновременно с этим правой ногой сделайте шаг назад и примите правостороннюю стойку «лучника», в то же время левым кулаком нанесите удар по правой ноге противника (рис. 5). Не прекращая движения, одновременно с выдохом перенесите центр тяжести на левую ногу, а правой ногой нанесите удар противнику в пах, мысленно направив ци по внутренней поверхности правой ноги в носок (рис. 6).

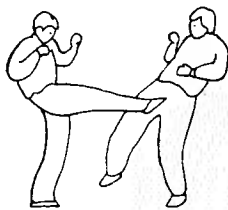
Примечание: блок рукой должен выполняться своевременно, удар в пах должен быть быстрым, точным и сильным. «Мысль», ци и сила должны быть слиты воедино.

4. Блок ладонью, удар носком

Сначала сделайте вдох, мысленно опустите ци в «киноварное поле». В тот момент, когда противник сделает шаг левой ногой вперед и одновременно нанесет правой рукой прямой удар в грудь, задержите дыхание, разделите энергию, находящуюся в «киноварном поле» на две порции — одну направьте вверх через точку шаньчжун через левую подмышку по внутренней стороне левой руки в ладонь, а другую направьте вниз через точку хуэйинь по внутренне-передней поверхности



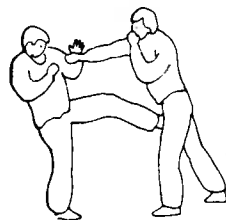
5



6



7



8

левой ноги; одновременно с этим правой ногой сделайте шаг назад и в то же время левой ладонью слева нанесите удар по атакующей руке противника (рис. 7). Не прекращая движения, одновременно с выдохом левой ногой нанесите удар противнику в пах (удар наносится носком). Мысленно направьте энергию в носок атакующей ноги (рис. 8).

Примечание: блок должен выполняться своевременно, удар ногой следует наносить быстро, точно и сильно. «Мысль», дыхание и сила должны быть слиты воедино.

5. Блок ногой от удара в пах, удар носком

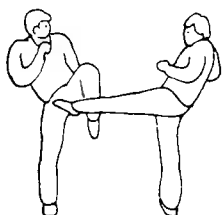
Сначала сделайте вдох, мысленно опустите ци в «киноварное поле». В тот момент, когда противник левой ногой нанесет удар в область паха, задержите дыхание, ци из области «киноварного поля» направьте вниз через точку хуэйинь по внутренней поверхности левой ноги; перенесите центр тяжести на правую ногу, а левую ногу согните и нанесите голенью боковой удар по атакующей ноге противника (рис. 9). Сразу после этого с выдохом выпрямите левую ногу и носком нанесите удар в пах, мысленно направив ци в носок (рис. 10).

Примечание: блок ногой следует выполнять своевременно, удар ногой должен быть быстрым, точным и сильным. «Мысль», ци и сила должны слиться воедино.

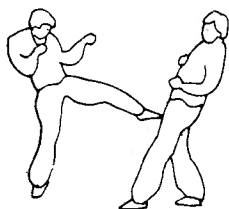
6. Блок вниз, атака в лицо

Сначала сделайте вдох, мысленно опустите ци в «киноварное поле». В тот момент, когда противник левой ногой делает шаг вперед, а правой рукой наносит удар по ребрам, задержите дыхание, направьте ци из «киноварного поля» вверх через точку шаньчжун, через подмышки по внутренним поверхностям обеих рук; левой ногой сделайте шаг вперед и одновременно с этим левой рукой поставьте блок вниз против атакующей руки противника (рис. 11). Сразу же после этого одновременно с выдохом немного разверните корпус и нанесите правой рукой удар в лицо, мысленно направив ци по внутренней поверхности руки в правый кулак (рис. 12).

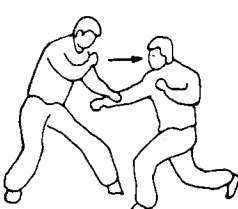
Примечание: блок следует выполнить своевременно, удар в лицо должен быть быстрым, точным и сильным. «Мысль», ци и сила должны быть слиты воедино.



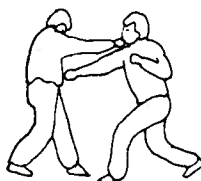
9



10



11



12

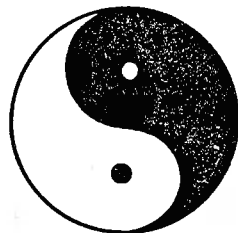
Тайны тайцзицюань. Знак Великого предела

Ма Хун

Знак Великого предела наглядно выражает многие идеи «Книги перемен», поэтому его еще называют «Картой перемен». Чаще всего его изображают в виде черно-белого круга, разделенного пополам волнистой линией. Этот рисунок напоминает рыбок, кусающих друг друга за хвост.

По преданию, этот знак был придуман легендарным Фу Си 7 тысяч лет назад (рис. 1).

На первый взгляд знак Великого предела очень простой, но на самом деле в нем заложен огромный смысл. Всего несколько линий и фигур, только два цвета, но в них отражены все законы мироздания. Это очень емкий и сложный символ, это ключ к познанию многих



1

еще не раскрытых законов жизни. Китайские мыслители часто обращались к этому знаку и, комментируя его, излагали свои идеи.

Медики Китая видели в нем ключ к тайнам человеческого организма и утверждали, что он является «схемой человеческого организма».

Мастера цигун называли знак Великого предела «схемой выплавления внутренней пилюли».

Обращались к этому символу и живописцы, например, известные художники Ли Кучань и Хуан Биньхун говорили, что в этом знаке заключены все тайны китайской живописи.

Мастера тайцзицюань уделяли ему особое внимание, все искусство тайцзицюань тесно связано с ним.

Еще 300 лет назад Ню Дунь сказал, что этот знак предельно сжато выражает очень многое. Это настоящее сокровище китайской культуры.

Автор в течение 30 лет занимался тайцзицюань, размышлял над знаком Великого предела и всякий раз убеждался, что процесс его познания может длиться бесконечно. Ниже приводятся некоторые из его размышлений, касающиеся только девяти особенностей знака Великого предела.

Внутреннее единство

Цельное и объективное восприятие мира — это одно из основных свойств китайской традиционной философии. Знак Великого предела является тому подтверждением — он представляет собой цельную модель мира. Он дает возможность воспринимать мир в нерасчлененном единстве, объединяет все явления и в то же время позволяет увидеть место каждого явления в общей системе. Его можно использовать как для анализа законов всего мира, так и изучения законов развития отдельных предметов и явлений.

Гимнастика тайцзицюань унаследовала основное свойство традиционной философии Китая — ее интегральность, поэтому наставники этого вида боевых искусств «всегда говорили о том, что тело — это одна семья», что мощным бывает только то движение, в котором участвует все тело.

Они учили, что если нет движения в поясице, то не получится движение руками, если нет внутреннего движения, то не будет и внешнего. Наставник Чэнь Чжаокуй часто повторял, что причиной неправильного движения в тайцзицюань является не ошибка в движении рукой или ногой, а неправильное движение всего тела. Правильное движение в тайцзицюань как бы волной проходит по всему телу. Оно зарождается в области «киноварного поля», поднимается вверх в грудной отдел, переходит в спину, плечи, руки и, наконец, достигает кистей. Сила всего тела всегда концентрируется в одной точке. В этом состоит не только преимущество, но и заключена большая сложность тайцзицюань. Для того чтобы в совершенстве владеть своим телом, требуется много усилий.

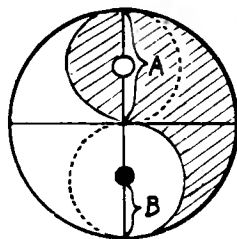
Формула круга

Знак Великого предела не плоский круг, а объемный шар. В тайцзицюань также все должно быть округлым, без впадин и выступов. Внутри энергия ци должна бурлить, а снаружи — образовывать сферу, упругий шар. Практически все приемы в тайцзицюань являются проявлением этого свойства упругости. Целью занятий тайцзицюань является превращение человеческого тела в такого рода шар. Конечно, тело не может стать шаром, но походить на него может. В ходе занятий следует овладеть умением управлять состояниями «пустотности» и «наполненности», научиться контролировать свой центр тяжести, превратиться в «неваляшку». Можно развалить самую крепкую и толстую стену из железобетона, но нельзя опрокинуть шар. Мастера тайцзицюань также практически невозможно опрокинуть, потому что он в совершенстве владеет искусством стабилизировать свой центр тяжести.

Симметрия инь и ян

Третьей особенностью знака Великого предела является симметричное расположение в нем двух символов: инь и ян. Они противостоят друг другу и уравнивают друг друга (рис. 2).

«Книга перемен» основана на сопряжении дуальных понятий: каждый предмет или явление могут быть описаны с помощью контрарных определений. Например: небо — земля, высокий — низкий, движение — покой, темное — светлое, жесткое — мягкое, добро — зло, естественное — искусственное и т. д. Члены этих пар не существуют друг без друга и неотделимы друг от друга, они находятся во взаимозависимости. Диалектическое единство противоположностей очень наглядно отражено в знаке Великого предела.



2

Жизнь — это взаимодействие противоположностей. Нет движения без покоя и наоборот. Дао — это одно инь и одно ян. Все рождается из взаимодействия инь и ян.

Симметрия и гармония — это один из основных законов мироздания и один из основных принципов тайцзицюань. В тайцзицюань жесткость и мягкость друг друга уравнивают, пустота и наполненность друг друга сменяют, быстрые движения следуют за медленным и т. д. Гармония должна царить и в теле, и в сознании.

Взаимопорождение инь и ян

Четвертой особенностью знака Великого предела является проникновение инь в ян и ян в инь. В черной половине круга есть белая точка, в белой половине есть черная.

Эта сторона взаимоотношений инь и ян очень ярко отражена в «Книге перемен». Все «счастливые» триграммы непременно включают в себя черты инь и черты ян. Принцип взаимосвязи инь и ян нашел отражение во многих областях китайской культуры, например, эстетика с древнейших времен учила, что жесткость ян должна уравниваться мягкостью инь, что они должны проникать друг в друга и порождать друг друга.

Каким образом взаимоотношения инь и ян отражаются в тайцзицюань? В тайцзицюань всегда в «открытии» имеется «закрытие», в «закрытии» — «открытие». Например, в движении «белый журавль расправляет крылья» руки выполняют «раскрывающее» движение, а кисти — «закрывающее», ноги выполняют «раскрывающее» движение, а область паха «закрывается», колени «раскрываются», а стопы «закрываются». Это наглядно демонстрирует принцип: «Всегда есть то, что открывается, и есть то, что закрывается». «Раскрытие» — это ян, «закрытие» — это инь.

Увеличение и уменьшение инь и ян

Пятой особенностью знака Великого предела является взаимное вытеснение инь и ян: постепенное увеличение объема инь приводит к постепенному уменьшению объема ян и наоборот.

Для того чтобы овладеть тайцзицюань, надо очень хорошо представлять себе закономерности перехода из состояния инь в состояние ян и обрат-

но. Особенно наглядно необходимость этих навыков проявляется в парных упражнениях. Надо уметь «выплюнуть и проглотить», «привлечь» и наступать, «поднимать» и «опускать». В наставлениях по парным упражнениям тайцзицюань говорится: «Если слева тяжесть, то здесь нужно создать пустотность и уйти вправо; если тяжесть справа, то пустотность надо создать справа, а уйти влево». В этом проявляется закон увеличения и уменьшения инь и ян. Там, где противник создает больше ян, ему нужно противопоставить больше инь, а там, где у противника больше инь, туда следует направить ян. Говорится: «Встретил сверху — уходи вниз, встретил внизу — уходи вверх», «встретил слева — уходи вправо, встретил справа — уходи влево». Если рука опускается вниз, то в ноге должна образоваться «пустотность», если какая-то часть тела опускается, то другая часть тела должна подниматься. Это очень наглядно видно в таких движениях, как «стойка золотого петуха на одной ноге», «алмаз разбивает ступу».

Движение инь и ян по спирали

Шестой особенностью знака Великого предела является S-образная конфигурация символов инь и ян. Это обозначает спиралевидное движение инь и ян.

В тайцзицюань, особенно в стиле Чэнь, все движения выполняются по спирали. Переход от «пустотности» к «наполненности», от быстрого движения к медленному происходит по спирали. Наставник Чэнь Чжао-куи учил, что «открытие» и «заккрытие» также происходит не по прямой линии, а по спирали.

Действие от противного

Еще Лао-цзы говорил, что противоположности движут Дао. Если хочешь ослабить, укрепил, если хочешь закрыть, открой, если хочешь упадка, добейся расцвета, если хочешь отнять, то сначала дай.

Эта идея отражена и в «Книге перемен»: когда вещь достигает предела своего развития, она превращается в свою противоположность. Это, можно сказать, одна из основополагающих идей традиционной китайской философии, особенно даосской. Она нашла свое отражение во многих сферах культуры, например в каллиграфии: если хочешь провести линию вверх, то сначала кисть надави книзу, если линию хочешь провести вправо, то начинай ее вести слева.

Принцип действия от противного является основным и в тайцзицюань. Если хочешь пойти влево, то сначала сделай шаг вправо, если хочешь выпрямить руку, то сначала согни ее, если хочешь наступать, то сначала отступи.

Роль этого принципа особенно возрастает в парных упражнениях. Наставники стиля Чэнь для наглядности, объясняя действие этого принципа, использовали образы мяча и качелей. Для того чтобы мяч высоко подпрыгнул, его надо с силой бросить вниз, для того чтобы качели качнулись вправо, их надо сначала как следует качнуть влево. Во всех движениях стиля Чэнь заложена идея действия от противного: когда противник наступает, надо отступить, когда он отступает, надо наступать, когда он атакует справа, надо уходить влево.

Единство действия центробежных и центростремительных сил

Восьмой особенностью знака Великого предела является изображение взаимодействия центростремительных и центробежных сил — головы «рыбок» инь и ян устремлены к центру круга, а их хвосты от центра. За счет взаимодействия этих сил и происходит вращение. Что касается тайцзицюань, то взаимодействие этих сил составляет одну из его тайн.

В стиле Чэнь на взаимодействии центробежных и центростремительных сил основаны принципы дыхания и управления «внутренней ци».

Рассмотрим дыхание. На выдохе легкие сокращаются — образуется центробежная сила. «Внутренняя ци» опускается в «киноварное поле», живот выпячивается — возникает действие центростремительной силы. На вдохе силы как бы меняются своими местами.

Если говорить о конечностях и туловище, то это взаимодействие также реализуется очень наглядно. Во время «толчка ладонями» руки выпрямляются и отводятся от тела, это действие можно назвать центробежным, но одновременно с этим колено сгибается, живот втягивается, произво-

дится вдох, втягивается анус — это все центростремительные действия. Этот пример наглядно демонстрирует взаимодействие и взаимосвязь двух сил: если верх удаляется от центра, то низ приближается к центру. На смену этому движению придет движение с другим соотношением центробежных и центростремительных сил. Такое соотношение является обязательным, его нарушение ведет к ошибкам.

Наполненность инь и ян

Девятой особенностью знака Великого предела является гармоничное и тесное соединение символов инь и ян. О таком взаимодействии инь и ян говорится в «Книге перемен»: «Все в мире рождается от соединения инь и ян. Если они не взаимодействуют и расходятся, наступает смерть».

В тайцзицюань силы инь и ян также объединены и находятся в гармонии: например, жесткость и мягкость, «раскрытие» и «заккрытие», «пустотность» и «наполненность». Взаимодействуют сердце и почки, соединены меридианы жэньмай и думай.

Инициатива в начале боя и инициатива в конце боя

Ху Юнган



В «Цзо Чжуань», в главе «Сюань-Гун ши эр нянь», говорится, что одолеть соперника можно тогда, когда одержишь победу над его сердцем. Всегда считалось, что для победы над противником необходимо сначала победить его психологически, сломить его дух. Поэтому лучше всего наносить удар первым.

Во время схватки каждый из соперников стремится воспользоваться малейшей ошибкой другого и первым нанести сокрушительный удар. Можно встретить такое выражение: «Для нанесения опережающего удара надо применять энергию ян». Ян здесь используется в значении боевого духа, смелости и решительности. Если первым начать атаку и непрерывно наносить удары, не давая противнику собраться и ответить, то победа будет за атакующим. Но если после первого шквала ударов наступательный порыв ослабнет, то противник обязательно этим воспользуется, и тогда можно утратить все преимущества.

Искусство «подавления соперника в начале боя» подразумевает эффективность первого удара. Но чтобы атака удалась, надо сначала как следует изучить противника, разработать план действий. Необходимо хорошо знать слабые места противника и использовать их и в то же время реализовать все свои сильные стороны. Кроме того, очень важна внезапность. Если противник раскроет ваши планы, он может принять эффективные контрмеры.

Если прибегать к этому искусству во встречном бою, то надо, выбрав подходящий момент, поставить противника в зависимое положение, перехватить инициативу.

В «Чжаньго цэ», в главе «Циу», говорится: «Когда скакун устает, его может обогнать даже кляча, когда богатырь лишается сил, его может одолеть даже девочка. Но сил у клячи и у девочки меньше, чем у скакуна и богатыря. Как же это происходит?»

Любая сила может истощиться. Когда она на исходе, то ее может одолеть тот, кто слабее, но сохранил больше сил. В этом и заключается искусство «подавления соперника в конце боя».

Другими словами, оно заключается в умении избежать прямого противоборства, умении выждать. Когда сильный противник исчерпает свои силы, тогда можно получить удобный случай атаковать его.

Во время боя недостатки и преимущества соперника проявляются постепенно, поэтому если суметь отразить его первые атаки, затянуть бой, то можно воспользоваться его оплошностью, невнимательностью и усталостью. В связи с этим вспоминаются слова Сунь-цзы: «Начавший (битву) не может победить, побеждает тот, кто умеет выждать».



Дискуссионная трибуна

Духовная трансформация и цигун

Е. А. Файдыш



Достаточно хоть немного углубиться в древние традиции цигун, и станет ясно, как тесно связана его практика с нравственным и духовным преображением человека, с проблемой добра и зла. Более того, никакие серьезные занятия цигун невозможны без духовной трансформации ученика, соблюдения им определенных этических норм. Причины этого связаны не только с тем, что секреты каждой школы тщательно оберегают от людей непроверенных, способных использовать полученное могущество во вред людям. Необходимость духовной трансформации, победы над низменными, животными страстями связана с самой природой загадочной субстанции ци.

В древней психоэнергетике пагубные страсти (зависть, гордость, похоть, ненависть, невежество и т. д.) рассматривались прежде всего не с моральной точки зрения, а как энергетические сгустки, сущности, паразитирующие на тонкоматериальном теле человека. Они, вовлекая своего «хозяина» в бесконечную погоню за удовольствиями, забирают львиную долю его жизненной энергии (праны, ци). Поэтому человек, одолеваемый страстями, истощен, его психоэнергетика на нуле. Естественно, пока он не избавится от этих энергетических паразитов, ни о каких серьезных занятиях цигун не может быть и речи.

Кроме того, важнейшим условием успешных занятий любой психоэнергетической системой является открытость миру, ощущение единства с ним. Только это обеспечивает непрерывное обновление ци, поддержание высокого психоэнергетического потенциала. В то же время эгоизм и другие страсти противопоставляют человека миру,

окружают его глухой стеной, превращают в энергетического вампира. Понятно, что в этом случае занятия цигун не принесут ничего, кроме вреда.

Как же избежать всех этих опасностей? Чтобы ответить на этот вопрос, остановимся сначала на древних представлениях о темном и светлом, о добре и зле. Какую бы культуру мы ни взяли, везде, как в основе религии, так и в основе морали, лежит представление о темном и светлом началах. Однако в более простых, рассчитанных на массовую аудиторию религиях эти два начала рассматриваются как непримиримые противоположности и цель духовного развития видится в абсолютной победе добра над злом. В таких же древнейших религиях, как тантра, буддизм, даосизм и т. д., темное и светлое начала (инь и ян) считаются необходимыми компонентами реальности, постоянно противодействующими и в то же время не существующими одно без другого. Как свет не может быть без тьмы, вершина не может быть без бездны, так и жизнь невозможна без смерти. С этой точки зрения смысл духовного развития видится в гармонизации темного и светлого начал.

Казалось бы, эти две концепции находятся в непримиримом противоречии, однако так кажется только при поверхностном взгляде. В действительности никакого противоречия нет. Просто первый взгляд на природу добра и зла носит упрощенный характер и рассчитан на мирянина, т. е. на человека, тесно связанного с социумом, находящегося во власти плотских желаний и материальных потребностей. Такой взгляд отражает его личную позицию при столкновении со злом. Действительно, для оленя

волки — абсолютное зло, угрожающее его жизни и жизни его детей, и личная позиция оленя — непримиримая борьба с волками. Но с точки зрения экологии волки, естественно, пока находятся в умеренном количестве, поддерживают здоровье и допустимую численность оленьего стада. В тех случаях, когда уничтожали волков без счета, у оленей начинались эпидемии, популяция ослабевала и была обречена на вымирание.

Иными словами, можно сказать, что, пока вы находитесь внутри некоей социальной, экологической или другой системы, темное начало для вас выступает как абсолютное зло и ваша личная позиция — борьба с ним. Если же вы не участвуете в системных отношениях, а находитесь как бы над системой, ваши моральные принципы определяются идеей гармонии темного и светлого начал, т. е. второй концепцией. Или, переходя к проблеме духовной трансформации, пока вы живете в социуме, привязаны к материальным ценностям, ваша позиция — в победе Духовного Божественного начала над животными, демоническими планами вашей психики.

Итак, чем же отличаются эти два плана реальности, два плана человеческой психики? Естественно, образы божественного и демонического начал носят трансперсональный, архитипический характер, т. е. не могут быть исчерпывающим образом описаны в словесной форме. Однако, если обобщить самые разнообразные религиозные тексты, можно выделить ряд фундаментальных свойств, присущих как тому, так и другому. Пожалуй, наиболее характерными свойствами светлого, Божественного начала являются любовь и открытость. Этот план реальности отдает себя другим, всегда готов к помощи, бесконечно ценит любые проявления жизни в ее разнообразии.

Для демонического, темного, животного начала, наоборот, характерна безудержная гордыня, желание подчинить себе, вобрать в себя всех и вся. Вот почему для этого плана характерна тенденция к тирании, вампиризму, ненависть ко всему необычному, непонятному, не укладывающемуся в при-

вычные рамки.

Прекрасный сравнительный анализ этих двух планов реальности с религиозной точки зрения дан в книге Д. Андреева «Роза мира». Из психологических исследований, посвященных особенностям светлого и темного планов человеческой психики, прежде всего следует отметить работы В. Франкля, Х. Ортеги-и-Гассета, С. Франка, Э. Фромма. Так, Э. Фромм вводит термин «биофил» для обозначения свойства светлого начала и «некрофил» — для темного, разрушительного. Сутью биофила является любовь к жизни, он любит жизнь во всех ее проявлениях, статике он всегда предпочитает динамику жизненного процесса, разнообразие форм. Во всех явлениях природы видит целое в неразрывном единстве, а не механическую сумму отдельных частей.

Некрофильство буквально переводится как «мертволюбие». Это такая жизненная ориентация, когда самым притягательным оказывается мертвое, механическое. Некрофила пугает все неожиданное, непредсказуемое, разнообразное — все, что может разрушить жесткую механическую картину мира. Поэтому он и боится жизни во всех ее проявлениях, стремится к ее уничтожению, превращению людей в биороботов. Типичными некрофилами являются такие авторитарные лидеры, как Гитлер, Сталин, Пол Пот.

Естественно, никогда не встречаются биофилы или некрофилы в чистом виде. В каждом реальном человеке есть часть того и часть другого. Тип личности определяется тем, какой из компонентов доминирует.

С этой точки зрения задачей духовного самосовершенствования является подавление свойств некрофилии и активизация биофильного, духовного начала. Большую помощь в этом может оказать понимание природы глубинных психологических механизмов и мотивов, управляющих поведением человека, особенностей поведенческих проявлений, свойственных некрофилии и биофилии. На этой основе возможны самоконтроль и коррекция собственного поведения в сторону уменьшения деструктивности и пробуждения духовности.

Остановимся сначала кратко на современных представлениях о структуре поведенческих механизмов человека.

Крайне упрощенно поведенческие механизмы можно представить следующим образом. В центре человеческой личности лежат мотивационные источники, активизирующие и запускающие соответствующее поведение при наличии благоприятных условий. Естественно, что таких источников гораздо больше, чем возможностей для реализации соответствующих вариантов поведения. Поэтому доминирующее поведение формируется в процессе конкурентного взаимодействия между ними. Результат такой конкуренции, определяемый силой соответствующих мотиваций, и характеризует поведенческие особенности человека. Так, если в опасной ситуации доминирует страх за собственное здоровье и жизнь, человек ведет себя как трус, если мотивации агрессивного поведения — как храбрец.

Все имеющиеся у человека источники мотивации можно разбить на два класса. Во-первых, на связанные с телесными, животными планами психики (голод, сексуальность, агрессивность и т. д.). Во-вторых, связанные с духовностью (любовь, альтруизм, терпеливость, бескорыстие и т. д.). Какие из этих двух классов мотивационных источников доминируют и определяют в конечном счете склонность к биофилии или некрофилии? В дальнейшем мы более подробно остановимся на классификации базовых мотивов некрофилии и биофилии.

С источниками мотивации очень тесно связаны так называемые когнитивные или поведенческие клише. Это своего рода штампы, стереотипы восприятия и поведения. Поведение некрофила почти полностью состоит из таких клише, что и делает его похожим на робота. Примером подобного клише времен тоталитаризма является «враг народа». Достаточно было статьи в газете, и человек, бывший ранее героем, тут же превращался во «врага народа». Соответственно отношения с таким заклеянным человеком регламентировались очень жестким набором стереоти-

пов (поведенческих клише). В целом клиширование поведения приводит к тому, что человек не желает понять, разобраться в новом, непонятном явлении, а стремится его объяснить, втиснув в привычные рамки. Примерами подобного рода изобилует наша жизнь (вспомним хотя бы недавние гонения на парапсихологов, а еще раньше — на генетику, кибернетику и т. д.).

Таким образом, набор поведенческих и когнитивных клише, дополняя систему мотивационных источников, также является очень важной характеристикой человека.

Другими важнейшими чертами человека, собственно и отличающими его от животного, являются самооценка и самоанализ своего поведения его мотивов и целей. Очень упрощенно можно сказать, что у каждого человека существует, как правило, неосознаваемый идеальный образ своего «я». Именно через него обычно проявляются духовные, вневременные ценности личности. И даже в этом злобном человеке дремлет где-то это идеальное «я». Именно поэтому даже такие величайшие злодеи, как Гитлер, Сталин, Берия и т. д., совершая свои преступления, прикрывали их высокими целями и светлыми образами.

Влияние идеального «я», его корректирующее действие на источники мотивации максимально проявлено у биофила. У некрофила же для нейтрализации этого нежелательного противовеса разрушительных свойств личности существует развитая система мифов, направленная на самообман и оправдание эгоистических, безнравственных поступков. Поэтому, чтобы он ни творил, некрофил всегда уверен в своей правоте. Можно с уверенностью утверждать: духовное возрождение человека начинается с разрушения этой мифологии, трезвой оценки всех своих поступков, способности к раскаянию. Именно поэтому одним из важнейших условий самоусовершенствования является борьба с собственной мифологической защитой.

аура цигун испорт

В этом номере мы знакомим Вас с новой интересной книгой и постараемся продолжить подобные публикации.

Надеемся, что такая информация обогатит и углубит Ваши знания по цигун, поможет в освоении его методик и, таким образом, расширит рамки нашего журнала. Однако заранее хотим напомнить, что редакция не имеет возможности оказать Вам помощь или содействие в приобретении этих книг. Поэтому в своих письмах, пожалуйста, не обращайтесь к нам с подобными просьбами.

ПОЛЕЗНАЯ КНИГА

Мой учитель часто повторял: «Если ты решил переплыть реку, гребни выше того места, где намерен выйти на берег. Иначе течение снесет тебя много ниже того участка». Это положение полностью относится и к занятиям цигун. Чтобы овладеть выбранной формой цигун и чтобы она стала работать, то есть был достигнут необходимый эффект, надо по возможности глубже проникнуть в его природу, внутренне ощутить его суть. Цигун, как считают китайцы, в определенном смысле и образ жизни. Поэтому полезно, овладевая формой, расширять свои знания в этой области — знать, как развивался цигун у себя на родине, в Китае, что способствовало его широкой популярности на протяжении многих веков, какие выработаны приемы, условия тренинга, какие предъявляются требования к ученику.

Ответы на эти и многие другие вопросы можно найти в только что изданной книге «Истоки ушу» А. А. Долина и А. А. Маслова (Москва, 1990). В этой книге наряду с описанием школ боевых искусств, которые в течение многих столетий действовали по всему Китаю, рассказывается, какое внимание при этом уделялось овладению циркулирующей жизненной энергии ци в организме. Цигун фактически был составной частью тренинга любой школы ушу. В последнее время в Китае признали пользу овладения цигун и для повышения результативности в любом виде спорта. Занятия цигун считают полезными и для лиц, занимающихся творческим трудом, поскольку цигун развивает также образное мышление, интуицию, гармонизирует личность.

Авторы книги определяют цигун как «универсальный метод психофизического тренинга с использованием активной и пассивной медитации, дыхательных упражнений и других видов йогической практики... и имеет одну цель — способствовать овладению жизненной энергией ци, контролировать ее движение в теле для активизации всех физиологических и психологических процессов» (с. 60). Овладев цигун, человек научится «пропускать через себя, аккумулировать и направлять по собственному желанию потоки биоэнергии ци, научиться ощущать свое единство с мирозданием» (с. 68).

При занятиях цигун, как видно из принципов, которыми руководствовались китайцы, большая работа развертывалась во внутреннем, духовном пространстве. Эта работа была направлена на самосовершенствование. В книге красной нитью проходит мысль о том, что помимо развития волевых качеств, дисциплины большую роль играет выработка учеником твердых нравственных устоев, приобретение навыка постоянной психической и нравственной саморегуляции. Ставится задача добиться гармоничного взаимодействия человека с окружающим миром. «Сердце такого человека бесстрастно, поведение сдержанно, его лицо выражает простоту. Он осторожен в поступках, почтителен, сдержан... хотя обладает сильной волей и твердым характером» (с. 77, 127).

Книга хорошо иллюстрирована китайскими гравюрами. В приложении даны комплексы упражнений ушу с рисунками.

Черников О. Н., инструктор по китайской гимнастике тайцзицюань

ВОПРОС — ОТВЕТ — РЕЗУЛЬТАТ

Занимаюсь ушу — его боевой частью... Одна вещь мешает мне временами заниматься — это предъязвенное состояние желудка и нарушение работы желчного пузыря. Есть ли какой-нибудь комплекс цигун, помогающий при желудочных проблемах?

Гончаров А., 24 года,
г. Харьков

В принципе любой стиль цигун способен помочь при желудочно-кишечных заболеваниях. Однако, скорее всего, Вам подойдет один из стилей, где значительное внимание уделяется нижней области дантянь, например Тяньцзуский цигун, уже описанный в нашем журнале (см. «ЦиС», 1991, № 2—5).

М. А. Чернышев,
научный консультант журнала,
кандидат медицинских наук

...начал поэтапно осваивать опубликованные в журнале «Цигун и спорт» комплексы. Через два месяца занятий произошло буквально чудо. Нет, я не начал управлять внутренней ци, но мое здоровье, мое самочувствие значительно улучшилось... После службы в армии у меня начал болеть желудок, я страдал от перепадов кровяного давления. Обычное лечение давало лишь кратковременное улучшение... Сейчас боли в желудке исчезли... Поднимаюсь почти бегом на 9-й этаж (я работаю на стройке сварщиком). Появилась уверенность в себе, какая-то внутренняя сила.

Виктор Н., 29 лет,
г. Днепропетровск

Существует ли ци независимо от нас в организме или она появляется в процессе тренировок?

Нормухамедов А.,
г. Ташкент

Ци присутствует в каждом живом организме, меняется только ее количество.

Файдыш Е. А.,
научный консультант журнала,
кандидат биологических наук

...что внутренняя сила существует, я смог понять только через три года усиленных тренировок. А посмотрев на упражнения, которые публикуются в Вашем журнале, понял, что мог бы до этого дойти гораздо раньше, с их помощью, конечно... За три года тренировок я почувствовал улучшение, причем не только физическое, но и психическое, вылечился практически от всех болезней, правда, еще страдаю хроническим тонзиллитом.

Панфилов С.,
Архангельская обл.,
Плисецкий р-н

Насколько возможно овладеть цигун самостоятельно, без вредных последствий?

Нормухамедов А.,
г. Ташкент

Можно ли осваивать методики цигун по Вашим публикациям, и если можно, то как, не обращаясь к врачу, узнать «предел своего организма», дальше которого цигун не в силах улучшить состояние организма?

Петрюк Б. П.,
г. Волгоград

Занимаясь цигун самостоятельно, Вы идете на определенный риск. Свести его к минимуму можно, строго соблюдая все рекомендации, приводимые в описании техники. Если Вы освоили под руководством наставника одну из техник цигун, то осваивать другие, даже самостоятельно, будет гораздо проще.

Для занятий цигун желательно хотя бы начальные навыки получить от специалиста или периодически показывать ему упражнения, разучиваемые по журналу. Как показывает опыт использования цигун в Китае и других странах, при серьезных занятиях повышение адаптивных способностей организма происходит непрерывно, без достижения какого-либо предела. Однако, если есть серьезные заболевания, начав занятия, надо обязательно проконсультироваться у специалиста или врача.

Файдыш Е. А.,
научный консультант журнала,
кандидат биологических наук

Понемногу осваиваю Ваши советы для начинающих и стал чувствовать себя намного лучше уже через месяц регулярных занятий.

Компанец П.,
Житомирская обл.,
г. Бердичев

Материалы, помещенные в Вашем журнале, привели к ощутимым результатам уже с первых проб их реализации.

Шапоренко В.,
г. Днепропетровск

СТРОКИ ИЗ ПИСЕМ

...Кроме физического развития необходимо и духовное. Освоение цигун без философского осмысления невозможно. Нужны фундаментальные знания по культурному наследию Востока.

Карамышев В.,
Хабаровский край,
г. Комсомольск

...Не могу удержаться от слов благодарности в Ваш адрес. Вы делаете дело огромной важности — приобщаете наш бедный измученный народ к великой мудрости Востока.

Алексеев П. Г.,
г. Пермь



Бессмертие

Какой вопрос чаще всего предлагался, какая идея более, чем всякая другая, побуждала человека искать у природы ответа, какое исследование ближе и дороже всего для человеческого сердца; что более неразрывно связано с самым существованием человека, чем вопрос о бессмертии человеческой души? Бессмертие души было постоянною темою поэтов и ученых, священников и пророков. Цари на тронах обсуждали его, нищие на улицах грезили о нем. Лучшие из людей жаждали его, и самые худшие никогда не теряли на него надежды. Интерес к этому вопросу никогда не умирал в человеке и никогда не умрет, пока будет существовать человеческий род. Много ответов предлагалось миру различными умами. Тысячи других умов в различные периоды истории отказывались в отчаянии от его обсуждения, и все-таки он остается таким же острым. Часто в жизненных тревогах и борьбе мы, по-видимому, забываем о нем. Но вот кто-нибудь умирает — нас покидает один из тех, кого мы любили, кто был близок и дорог нашему сердцу, — и тотчас борьба, шум и суeta мира вокруг нас на момент смолкают; душа обращается внутрь и задает тот же старый-старый вопрос: «Что же дальше, что станет с душою после смерти?..»

Все человеческое знание вытекает из опыта и представляет собою не что иное, как гармонично связанные прежние опыты. Какой же ответ они дают на поставленные выше вопросы? Что мы видим постоянно вокруг нас? Мы видим — постоянное изменение. Растение выходит из зерна, вырастает в дерево и, завершая круг, обращается опять в зерно. Животное рождается, живет некоторое время и умирает, заканчивая круг. То же происходит и с человеком. Даже горы медленно, но неуклонно рассыпаются в пыль; реки медленно, но неотвратимо высыхают, и дождь образуется из вод моря и возвращается обратно в море. Везде описываются эти круги — рождение, рост, развитие и смерть, — и каждый из них следует за другим с математическою точностью. Это говорит нам наш повседневный опыт. Везде и во всем, начиная с ничтожнейшего атома и до одухотворенного в высочайшей степени человека, внутри и позади всей этой огромной массы миллионов форм и образов и миллиардов различий, мы находим известное единство. Каждый день видим, что стена, по-видимому разделяющая одно вещество от другого, рушится, и наука постепенно приходит к заключению, что материя во всех ее разнообразных видах представляет собою единую сущность, проявляющую различные образы и в различных формах ту жизнь, что проходит через целые ряды существ наподобие длинной непрерывной цепи, в которой все разнообразные формы суть отдельные звенья. Звеньев этих почти бесконечное число, но все они составляют одну и ту же цепь. Это единство в последовательных переходах от одного звена к другому называется развитием, эволюцией. Идея эволюции очень стара, так же стара, как старо человеческое общество, и только с развитием человеческого знания она принимает новые формы. Есть еще одна вещь, хорошо замеченная древними, но не так ясно понимаемая новыми учеными, — это инволюция. Семя становится растением, но зерно песка никогда не делается растением. Отец дает жизнь ребенку, но никогда не даст жизни ребенку ком глины. Из чего же получает начало эволюция? Из чего состоит семя? — Из того же вещества, что и дерево. Все свойства будущего дерева уже находятся в семени; все способности будущего человека уже есть в ребенке; все возможности будущей жизни заключены в зародыше. Древние философы Индии называли это процессами инволюции. Всякая эволюция предполагает инволюцию. Ничто не может развиваться, эволюционировать, развер-

нуться, что не существовало уже в свернутом виде. То же говорит и новейшая наука. Путем математических рассуждений вы узнали, что суммы материи и действующей во Вселенной энергии — величины постоянные. Вы не можете отнять от всей массы материи ни одного атома, от всей массы энергии — ни одного фунто-фута, равно как не можете к ним ничего и прибавить. А если так, то эволюция не может получить начало из ничего, из нуля. Откуда же она получает его? Из предшествовавшей инволюции. Ребенок — это инволюционировавший, развившийся ребенок. Семя — инволюционировавшее, свернувшееся дерево, а дерево — развившееся, эволюционировавшее семя. Все возможности всякой жизни уже находятся в зародыше. Вопрос теперь становится немного яснее. Прибавьте к сказанному нашу первую идею и сплошности жизни. От самой низшей клетки протоплазмы до наиболее сложного человеческого существа жизнь в действительности одна. В жизни отдельного человека мы имеем различные фазы ее выражения — ребенка, отрока, юношу, взрослого человека и старика. Эту последовательность фаз мы можем рассматривать в обратном порядке и распространить ее на несколько ступеней назад, за ребенка, а затем дальше, пока не дойдем до протоплазмы. Таким образом, мы будем в состоянии представить себе сплошную цепь жизни от клетки протоплазмы до наиболее совершенного человека. Это и есть эволюция. Но мы видели, что всякая эволюция предполагает инволюцию. Вся эта цепь жизни, так медленно проявляющаяся постепенным развитием от протоплазмы до совершенного человеческого существа, воплощения Бога на земле, — все эти серии суть выражения одной жизни, и вся сумма этих проявлений должна была раньше уже заключаться в протоплазме. — Да, все серии жизни, высшее выражение которых представляет человек, истинный Бог на земле, были уже раньше в протоплазме и только развились, медленно себя проявляя. Самое высшее, конечное выражение должно было находиться там в уменьшенной форме, в состоянии зародыша. Инволюцию чего же представляет та сила, из которой произошла вся цепь? Что было то, что заключалось в маленькой клетке протоплазмы, и из чего, медленно развиваясь от протоплазмы до наиболее сложного существа — человека, получилась та мировая жизнь, та могущественная разумность, которую мы видим всюду вокруг нас? — Это был мировой разум. С самого начала он весь уже был налицо и несколько не увеличился. Выбросьте из вашего ума всякие идеи о росте, так как с этими идеями неизбежно является представление о чем-то входящем извне, о чем-то постороннем, а это противоречило бы математически доказанному положению, что мировая энергия — величина постоянная. Энергия не может возрастать. Она всегда и везде присутствует, только в одном месте проявляется, а в другом нет. Что такое разрушение? Вот стакан. Я бросаю его на пол, и он разбивается на куски. Что же с ним произошло? — Он перешел в более тонкое состояние. Его составные части — материалы и причины, соединенные раньше для получения следствия, называемого стаканом, — возвратились в потенциальное состояние, и этот переход и есть то, что понимается под разрушением. Ну, а что такое следствие? — Потенциальность, которую заставили проявиться. Другими словами, между следствием и причиной нет никакого существенного различия. Вернемся опять к нашему примеру стакана. Был некоторый материал, который с приложением к нему воли работника образовал стакан. Эти два слагаемых, материал и воля, были причинами стакана, и они присутствуют в нем и теперь. В какой форме? — В форме силы, известной под названием сцепления. Если бы этой силы здесь не было, все частицы распались бы. Следствие — то же, что и причина, только принявшее другую форму, другие очертания. Когда причина изменилась, уплотнилась и стала ограниченной некоторым временем и пространством, тогда эта самая причина известна как следствие. Применяя это к нашей идее о жизни, мы видим, что все проявленные серии — от клетки протоплазмы до сложного существа, человека, — должны быть тем же, что и мировая жизнь. Сначала мы имели ее инволюцию, в более тонкой или причинной форме, а затем из этого тонкого, бывшего причиной, жизнь развивалась, становясь все грубее и грубее. Но вопрос о бессмертии этим не разрешается. К чему мы пришли? — Мы пришли к факту, что все в этой все-

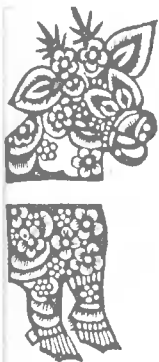
ленной неразруσιμο; что нет и не может быть в ней ничего нового; что те же серии проявления всегда появляются попеременно, подобно частям колеса, то поднимающимся, то опускающимся; что все движение во Вселенной происходит в форме волн, последовательно то поднимаясь, то опускаясь. Системы за системами выходят из тонких форм, развиваясь, принимая более грубые формы, и затем опять как бы растворяются и возвращаются к своим более тонким формам. Потом снова переходят в следствия, остаются ими некоторое время и опять медленно обращаются в причины. Так проходит всякая жизнь. Каждое проявление жизни сначала идет вверх или вперед, а затем вниз или назад. Что тогда исчезает? — Исчезает форма. Она раздробляется, но потом восстанавливается в том же виде. Поэтому в известном смысле даже тело бессмертно, даже формы вечны. В самом деле, положим, мы берем несколько костей и бросаем их. Пусть кости упали так, что получились числа очков 6—5—3—4. Будем собирать кости и бросать их снова. Наступит, наконец, время, когда то же сочетание цифр получится опять. Если мы не остановимся и будем продолжать, то то же сочетание опять повторится, хотя, может быть, и после чрезвычайно долгого промежутка времени. Все частицы, все атомы этой вселенной — те же кости; они постоянно собираются и бросаются. То, что мы видим вокруг нас теперь, — все эти формы стакана, стола, графина и проч. — это одна комбинация. Пройдет момент, и все они будут разрушены; но когда-нибудь наступит время, когда точно та же комбинация повторится: здесь будут опять формы, подобные вам и мне, будет стоять этот же графин с водою и даже обсуждаться тот же предмет. Бесконечное число раз эта комбинация случалась уже в прошлом, и бесконечное число раз она будет повторяться в будущем.

Итак, мы пришли к заключению, что даже сочетания физических форм вечно повторяются. С этою повторимостью прошлых форм связан интересный вопрос о возможности знать будущее. Некоторые из вас могли встречать лиц, имеющих дар читать прошлое и предсказывать будущее.

Но как бы мог кто-нибудь видеть будущее, если бы оно не было чем-то обусловлено? Представьте себе одно из огромных колес Ферри, которое вы могли видеть в Чикаго. Колесо постоянно вращается, и маленькие каюты, находящиеся в нем, проходят одна за другою в правильной последовательности. Одна серия лиц занимает места, проносится по кругу и выходит, оставляя места для новой толпы. Каждый такой наполненный пассажирами поезд похож на серию проявления жизни, простирающуюся от самого низшего животного до самого высшего человека. Эти серии представляют собою гигантскую, описывающую круги цепь природы, похожую на колесо Ферри, и каждая форма или тип тела напоминает одну из маленьких, находящихся в этом колесе комнат или лож. Новые толпы душ постоянно входят и проходят в этих формах, поднимаются в них все выше и выше, пока не сделаются совершенными и не выйдут из колеса. Но колесо все движется, готовое принять другие. Пока прежнее тело в колесе, можно с математическою точностью определить, где оно будет проходить. Поэтому нет ничего невозможного в том, чтобы читать с математическою точностью прошедшее и будущее природы. Итак, мы видим, что в известные периоды происходят те же материальные явления, что те же сочетания их бесконечно повторялись в течение всей прошедшей вечности. Знаем также, что никакая сила, никакая материя не может уничтожиться. Что же происходит с ними? — Они изменяются, двигаются вперед и назад, пока не вернутся к источнику, из которого произошли. Нет такой вещи, как движение по прямой линии. Все движется по кругу, потому что прямая линия, бесконечно продолженная, становится кругом. Раз это так, то и для души не может быть вечного вырождения. Это первое заключение, к которому мы приходим. Все в этой вселенной должно рано или поздно закончить круг и прийти к своему источнику. К чему же придем: я, вы и все эти души? — При обсуждении эволюции и инволюции выяснено, что мы должны были развиваться из мирового сознания, мировой жизни, мирового разума и, следовательно, должны закончить круг и вернуться к нашему источнику, к мировому разуму, который и есть Сам Бог. Этот мировой разум — то, что мир называет

Господом или Богом, Христом, Буддой и Брамой. Он Тот, кого материалисты понимают как силу, на кого агностики смотрят как на Бесконечного и Невыразимого. Он — беспредельная мировая жизнь, мировой разум, мировая сила; и все мы — часть Его. Это вторая идея. Но и ее недостаточно. Сомнения и недоумения все еще остаются. Конечно, верно, что никакая сила не может быть уничтожена. Но все силы и формы, какие мы видим, сложны; все они представляют собою сочетания. Каждая форма состоит из нескольких составных частей, так же как и каждая известная нам сила. Все во Вселенной — результат сочетания материи и силы, а все, что представляет собою следствие какого-либо соединения, должно рано или поздно обратиться в свои элементы. Все, что произведено какими-либо причинами, должно разрушиться, умереть; рано или поздно оно разобьется, разрастется, разложится на свои составные части. Но Душа не сила и не мысль. Она производитель мысли, но не мысль — создатель тела, но не тело. Почему? — Потому, что тело само по себе неразумно. Труп не обладает умом, так же как и кусок мяса в лавке мясника. Рассмотрим этот вопрос внимательнее. Вот я смотрю на графин. Что при этом происходит? — Лучи света, отраженные от графина, входят в мои глаза, образуют изображение на сетчатке, и это впечатление переносится к мозгу. Но это еще не создает видения. То, что физиологи называют нервами ощущения, переносит впечатление графина внутрь мозга, к нервному центру, а он передает впечатление уму. Ум реагирует на это впечатление, и передо мною внезапно появляется графин. Пока не было реакции ума, не было и восприятия. Чтобы представить это еще яснее, позвольте привести вам довольно банальный пример. Представьте, что вы слушаете меня, а в это время комар садится вам на нос и производит то приятное ощущение, которое комары вообще могут доставить. Вы настолько поглощены лекцией, что совсем не замечаете укуса. Что же при этом происходит? Комар, несомненно, укусил вас в известном месте, где находятся чувствующие нервы. Они передали полученное ощущение в мозг, и впечатление сделано. Но ум, будучи занят, не реагировал, и вы не узнали о присутствии комара. Таким образом, если по прибытии нового впечатления в мозг, ум не реагирует, мы не сознаем этого впечатления, но когда реакция является, вместе с нею является сознание, и мы чувствуем, видим, слышим и т. д. С этою реакцией наступает «озарение», как называют его философы Санскри. Что источник озарения не тело, видно из того факта, что, пока ваше внимание не было обращено на комара, вы не чувствовали его укуса. Этот источник — ум, или сила, реагирующая на впечатление. Известны случаи, когда человек, незнакомый с иностранным языком, при некоторых особых условиях оказывается способным говорить на нем. Соответственные расследования показали, что в этих случаях человек, будучи ребенком, жил среди людей, говоривших на этом языке, и впечатления их разговоров сохранились в его мозгу. Они оставались там скрытыми до тех пор, пока по каким-либо причинам ум не стал вдруг реагировать на них; тогда приходит озарение, и человек внезапно обнаруживает способность говорить на этом языке. Такие факты показывают, что даже ум — не все, что он только орудие в руках кого-то или чего-то другого. В только что приведенных случаях данный язык заключался в ум, но это не давало человеку знания его, хотя потом наступило время, когда такое знание получилось. Это показывает, что есть кто-то позади самого ума, кто в течение долгого времени не пользовался своею способностью, а по наступлении известного момента применил ее. Итак, мы имеем, во-первых, тело, во-вторых, — ум, или орудие мысли, и, в-третьих, позади ума — наше *я*, которое на санскритском языке выражается словом *Атман*. Новейшие философы, отождествляя мысль с молекулярными изменениями, происходящими в мозгу, не умеют объяснить подобных фактов, и им приходится поневоле отрицать их.

Настоящая сущность, все освещающая, — это *я*, а ум только его орудие, посредством которого *я* овладевает мозгом и через него — внешними инструментами, или приемниками впечатлений. Внешние инструменты — глаза, уши, нос и проч. — принимают впечатления и передают их органам, или соответствующим нервным центрам. Последние, по-санскритски называемые *индрий*, вручают эти ощущения уму, а ум передает их



далее, в свой более глубокий слой, *читту*, и представляет их царю царей, Властелину на его троне, Сущности человека, его Я. Тот рассматривает их и отдает свои приказания, и в этот период процесса они образуют волю, которая по-санскритски называется *Буддхи*. Тогда ум немедленно действует опять на органы, а органы — на внешнее тело.

Таким образом, настоящий Восприниматель, истинный Властелин, Правитель, Создатель и Творец всего в человеке — его Я, Атман. Мы видели, что этот Атман, или Сущность, — не тело и не мысль. Он не может быть составным, потому что составное только то, что мы видим или воображаем; то же, что не может вообразить или воспринять нашими чувствами, что не сила, не материя, не причина, не следствие и даже не причинность, — то не может быть составным. Область составного простирается только в нашей умственной или мыслимой вселенной, только в царстве закона; не подчиненное же закону не может быть составным. Мне кажется, это понятно, но постараюсь быть еще более ясным. Мы видели, например, что стакан представляет собою соединение, так как, чтобы произвести его, должны были соединиться не менее двух причин. Из этого заключаем, что соединения возможны только в области закона причинности, только там, куда распространяются причины и следствия. За пределами этой области невозможно их себе представить, потому что там не может быть никакого закона. Закон применяется только в той вселенной, которую мы видим, чувствуем, слышим, представляем или воображаем; вне ее мы не можем предполагать никакого закона.

Наша вселенная есть то, что мы воображаем или чувствуем. Чувствуем же мы то, что приходит в непосредственное соприкосновение с нашими телами, а воображаем то, что находится в нашем уме. Поэтому все, что вне области нашего тела и ума, недоступно чувствам и воображению, а следовательно, находится вне нашей вселенной. Выше закона причинности есть только свободный Властелин Я, и это Я управляет всем тем, что под законом. Человеческое Я господствует над всяким законом и должно быть свободно. Оно не может быть соединением или результатом какого-нибудь процесса смешения, следствием какой-нибудь причины. Оно не может умереть — потому что смерть значит распадение на составные части, а то, что никогда не было соединением, никогда не может и распасться. Сказать, что оно может умереть, значило бы допустить противоречие в словах. Но вопрос здесь не кончается. Мы теперь вступаем на более тонкую и очень деликатную почву. Мы видели, что Я — существо высшее, чем эта маленькая вселенная материи, силы и мысли, — есть нечто простое и, как таковое, не может умереть. Но оно не может и жить, потому что то, что не может умереть, не может также и жить. В самом деле, что такое жизнь и смерть, как не лицевая и обратная сторона медали, не два разных проявления одного и того же? Один способ проявления мы называем жизнью, другой — смертью. Когда атом поднимается на вершину волны, это жизнь, а когда он падает к подошве волны — смерть. То, что выше смерти, естественно, должно быть также выше и жизни. Я должен вам напомнить наше первое заключение, что слова «душа человека» обозначают нечто не меньшее, чем мировая энергия, что она — часть Бога. Теперь мы пришли к открытию, что она выше жизни и смерти и что вы, значит, никогда не были рождены и никогда не умрете. Что же тогда представляют собою рождение и смерть, которые мы постоянно видим? — Они относятся только к телу, а не к Душе, так как Душа вездесуща. — Как душа каждого человека может быть вездесущей, когда здесь, в одной этой комнате, сидит столько человек? — Да, я сказал это, и сказанное мною верно: что может ограничить то, что выше закона и причинности? Этот стакан на столе ограничен; его нельзя назвать вездесущим, так как окружающая материя принуждает его сохранять известную форму и не позволяет ему расширяться. Он строго обусловлен всем, что вокруг него, и потому ограничен. Но то, что выше закона, что существует в области, где ничто не может действовать на него, как оно может быть ограничено? Такое существо может быть только вездесущим. Вы везде во вселенной. Разве возможно, чтобы Я был рожден и мог умереть? Эти верования невежества — простые галлюцинации мозга. Вы не родились и умрете. Для вас нет ни рождения, ни воз-

рождения, ни жизни, ни перевоплощения и ничего подобного. То, что вы понимаете под этими приходами и уходами, — только пустая бессмыслица. Вы везде. Эти приходы и уходы — не более как галлюцинации, производимые изменениями в тонком теле, которое мы называем умом. Только такие изменения и происходят. Посмотрите на облако, проходящее по небу. Когда оно продвигается вперед, в наших умах может создаться иллюзия, что движется небо. Иногда вы видите облако, проходящее перед луною, и склонны думать, что луна движется. Но все время движется только облако. Когда вы едете в поезде или плывете на корабле, вам кажется, что окрестности или океан бегут назад: то же происходит и с душою; в действительности вы не приходите и не уходите, не родились и не на пути к рождению. Вы бесконечны, вездесущи, выше всякой причинности, вечно свободны. Вы никогда не родились и никогда не умрете. Мысль о смерти неуместна; страх ее — чистая нелепость. Раз не было рождения, как может быть смерть? Вы вездесущи и наполняете всю вселенную.

Сделаем еще шаг вперед, чтобы дойти до логического заключения. Останавливаться на полдороге не следует. Если мы выше всякого закона, то, значит, мы должны быть всеведущи, всеблажены; все знание должно быть внутри нас, а также все могущество и все блаженство. Мы — всеведущая, вездесущая Душа вселенной. Но разве таких душ может быть много? Разве могут быть миллионы вездесущих существ? — Конечно, нет. Тогда что же такое эти многие, которых я вижу перед собой? — Все они в действительности одно; позади всех этих маленьких личностей есть только одно бесконечное Существование, одно абсолютное Существо, которое мы называем Душою, — вечно блаженное, всеведущее, вездесущее, нерожденное, бессмертное. «Им развернуто небо, Им дышит воздух, Им светит солнце и все живое живет». Он — задний план природы. Он — Реальность, заключающаяся внутри природы. Он — основание вашей души. И не только это, но Он — вы. Вы — одно с Ним.

Где два, там страх, опасность, борьба, распри. Когда же все становится одним, кого мы можем ненавидеть, с кем бороться? Когда все — Он, с кем нам сражаться? В этом секрет жизни. В этом тайна бытия. Пока вы видите многое, вы заблуждаетесь. «Кто во всей изменяющейся множественности этой вселенной видит Одно — Его, никогда не изменяющегося, как Душу своей собственной души, как сущность своего существования и как свое истинное Я, — только тот свободен, только тот блажен; он достиг цели. Знай поэтому, что ты — Он. Ты — Бог этой вселенной».

Разные мысли, вроде того, что я мужчина или я женщина, я болен или я здоров, я силен или я слаб, я ненавижу, я люблю, я имею власть или я бессилен, — все это только галлюцинации. Прочь их! Что делает вас слабыми? Что заставляет вас бояться? Вы единственное существо во Вселенной. Кто может утратить вас? Встаньте и будьте свободны. Знайте, что мысли и слова, которые вас ослабляют, — единственное зло, какое существует в этом мире, — и их необходимо избегать. Что может пугать вас? Если упадет солнце и луна рассыплется в прах, если одни мировые системы за другими станут разрушаться, что вам до этого? Стойте твердо, как скала; вы сами ведь неразрушимы. Вы сущность, бытие вселенной. «Я — Абсолютное существование, Абсолютное блаженство, Абсолютное знание. Я — Он; о моя Душа, я — Он!» Говорите это и, как лев ломает тростниковую клетку, разбейте эти цепи и будьте свободны навеки. Что страшит вас, что удерживает вас внизу? — Только ваше незнание и заблуждение, так как нет ничего другого, что могло бы вас связывать. Вы — тот чистый Один; вы вечно блаженны. Безумцы те, кто говорит вам, что вы грешны и должны сидеть в углу и плакать. Безумие, безнравственность и чистая низость говорить, что вы грешники. Вы все — Бог. Не смотрите ли вы на Бога, как на человека, и не называете ли вы Его человеком? Стойте же на этом, если смеете. Сообразуйте с этим всю вашу жизнь. Если человек собирается отнять у вас жизнь, не говорите ему «нет», так как это ваша собственная рука хочет взять вашу жизнь. Когда помогаете бедным, не чувствуйте ни малейшей гордости. Помощь бедным — это ваша молитва. Разве вся вселенная не вы сами? Где есть что-нибудь, что не вы? Вы — Душа этой вселенной. Вы — солнце, луна и звезды. Это вы



освещаете всю землю. Вся вселенная — вы. Кого вы будете ненавидеть? С кем будете бороться? Знай, что ты — Он, и направляй всю свою жизнь соответственно с этим знанием, так как, истинно, только поступающий так войдет в свет и не будет больше ползать в темноте.

(Продолжение следует)

Основы буддизма

Н. Рокотова

Заповедано было удерживаться от всего отрицательного и всею энергией способствовать положительному и прекрасному.

Самоубийство было особенно сильно запрещено Буддой, так же как и отнятие всякой жизни. «Все дрожит перед наказанием, все страшится смерти. Судя о других по себе, не убивай сам и не будь причиной убийства».

«Бикшу воздерживается от всякого отнятия жизни. Он избегает отнятия жизни всякой твари. Откладывая в сторону дубинку и меч, он кроток и милосерден, добр и полон сострадания ко всему живущему».

Запрещалось употребление спиртных напитков и спаивание других, ибо опьянение ведет к падению, преступлению, сумасшествию и невежеству, которое является главной причиной нового тяжкого существования. Также указывалась необходимость совершенной чистоты для достижения полного духовного развития. Но иметь одну жену и верность ей рассматривалось как один из видов целомудрия. Полигамия была сурово порицаема Готамою Буддою как порождение невежества.

Учение о священных узах брака прекрасно выражено Благословенным в притче «Свадебный праздник в Джамбунаде».

«Величайшее счастье, какое может вообразить смертный, — это брачные узы, связующие два любящих сердца. Но есть еще большее счастье: это объятие истины. Смерть разлучит мужа с женой, но смерть никогда не поразит того, кто заключил союз с истиной.

Потому соедините свою судьбу с истиной и живите с ней в святом браке. Муж, любящий свою жену и мечтающий, чтобы их союз длился вечно, должен быть верен ей, как сама истина; и она будет уверена в нем, будет чтить его и помогать ему. И жена, любящая своего мужа и мечтающая, чтобы их союз длился вечно, должна быть верна ему, как сама истина; и он будет доверять ей [он будет почитать ее], он будет всем обеспечивать ее. Воистину говорю вам [их брак будет сама святость и блаженство, и], дети их будут подобны своим родителям и станут свидетелями их счастья. Пусть никто не будет одинок, пусть каждый соединится в святой любви с истиной. И когда Мара, разрушитель, придет отделить видимые формы вашего существа, вы пребудете с истиной и вкусите вечной жизни, ибо истина бессмертна».

Учение Будды сделало для раскрепощения и счастья женщины больше, нежели все другие учения Индии. «Женщина, — говорил Готама, — может достичь высшей степени знания, которое открыто мужчине, то есть стать Архатом. Освобождение, которое вне форм, не может зависеть от пола, принадлежащего миру форм». Женщины часто играли большую роль в общинах, и многие из них были замечательны своим знанием и устремлением.

Приводим ответ его ученицы Сомы на вопрос: «Условие, которое трудно достижимо мудрецами, — каким образом может достичь его женщина с ее ограниченным умом? — «Когда сердце совершенно успокоено, когда сознание раскрывается, тогда видишь истину. Но если кто подумает — я женщина, или я мужчина, или я то, или я другое, — пусть Мара занимается им».

Продолжение. Начало см. — 1991, № 4, 5, 1992, № 1.



«Врата бессмертия открыты всем существам. У кого есть уши, пусть приходит, слушает Учение — и верит».

Будда указывал на нелепость предрассудка, приписывающего словам возрастающую авторитетность вследствие повторения их растущим числом ученых. Истинный ученый тот, кто осознал совершенство познания, а не тот, кто бормочет формулы, уже многократно отброшенные до него.

«Я говорю моим ученикам: «Вот Нирвана, вот путь к ней». Наставленные мною, из них небольшое число достигают, другие нет. Что могу я? Благословенный есть лишь указатель пути».

«Ни один человек не может спасти своего близкого. Зло, содеянное человеком, пятнает лишь его самого. Зло, избегнутое им, не коснулось лишь его. Чист и не чист каждый лишь для себя. Человек не может очистить другого».

Выздоровление возможно лишь посредством внутреннего процесса работы над собой. Потому Будда не признавал никакой действенной силы за формулами, которые словесно передаются из поколения в поколение, «подобно корзине, переходящей из рук в руки».

Будда, отрицая существование личного Бога, утверждая возможность освобождения лишь совершенно личными усилиями и упорным трудом над самим собою, одним этим уже отрицал всякое внешнее поклонение. С самого начала он порицал все ритуалы и другие внешние действия, которые только способствуют усилению духовной слепоты и цеплянию за безжизненные формы. В его учении нигде нет и намек на личное поклонение. Он говорил: «Учение спасает не потому, что Будда его дает, но потому, что оно есть освобождение. Ученик, следующий за мной, держась за концы моей одежды, далек от меня, и я от него. Почему? Потому, что этот ученик не видит меня. Другой живет за сотни верст от меня и тем не менее близок мне, и я ему. Почему? Потому, что этот ученик понимает учение; понимая учение, он понимает меня».

— Если вы поняли и узрели истину, как она есть, скажете ли вы: «Мы обязаны уважением нашему Учителю, и из уважения к нему, как говорил Учитель, так говорим и мы?»

— Нет, Благословенный.

— То, что вы утверждаете, не есть ли это то, что вы узрели и осознали сами?

— Да, Благословенный.

Предвидя будущее, Будда говорил: «Учение подобно пламени факела, зажигающему бесчисленные огни: огни эти могут способствовать варке пищи или рассеивать тьму, но пламя первого факела остается неизменно сияющим».

Будучи врагом всякого ритуализма, Будда отрицал очистительную мощь обливаний. «Человек не будет нравственно чист оттого, что он долго очищался в воде. Чистый человек, брамин, тот, в ком обитает истина и добродетель». «Гейя такой же бассейн воды, как все остальные бассейны».

«Все ваши правила, — говорил Будда изуверам, — низки и смешны. Иной из вас ходит нагой, прикрывая себя только руками; иной не станет пить из кувшина или есть с блюда, не сядет за столом между двумя собеседниками, между двумя ножами или двумя блюдами; иной не сядет за общий стол и не примет подаяния в том доме, где есть беременная женщина, где заметит много мух или встретит собаку...

Иной питается одними овощами, отваром риса, коровьим или оленьим пометом, древесными корнями, ветвями, листьями, лесными плодами или зернами. Иной носит платье, накинув его только на плечи, или прикрывает себя мхом, древесною корою, растениями или оленьей кожей; распускает свои волосы или надевает на них волосную повязку из конского волоса. Иной носит одежду печали; постоянно держит руки вверх; не садится на скамьи и циновки или постоянно сидит в положении животных...

Иной лежит на колючих растениях или на коровьем помете...

Не стану перечислять других подобных средств, которыми вы мучаете и изнуряете себя...

Чего ожидаете вы, добровольные труженики, за свои тяжкие труды? Ожидаете подаяний и почитания от мирян и, когда достигаете этой цели, крепко пристращаетесь к удобствам временной жизни, не хотите расстаться с ними, да и не знаете и средств к тому. Едва вы завидите издали посетителей, как тотчас садитесь и показываете вид, будто вас застали в глубоком размышлении, но, расставшись с ними, снова делаете что хотите, прогуливаетесь или покоитесь на свободе...

Когда вам подносят грубую пищу, вы, даже и не отведав, отдаете ее, а всякое вкусное кушанье оставляете у себя. Предаваясь порокам и страстям, вы, однако же, надеваете личину скромности. Нет, не таково истинное подвижничество!

Труженичество тогда только полезно, когда под ним не кроются своекорыстные намерения».

Аскетизм не имеет никакой ценности для освобождения от уз земли. Гораздо труднее найти терпеливого человека, нежели питающегося воздухом и кореньями, одевающегося корою и листьями. «Когда человек ослаблен голодом и жаждой, когда он слишком утомлен, чтобы владеть своими чувствами и представлениями, может он достичь цели, которая овладевается лишь ясным разумом расширенного сознания?»

«Для того чтобы струны вины издавали гармонический звук, не следует их слишком натягивать или ослаблять. Подобно этому каждое усилие, если оно чрезмерно, кончается бесплодной затратой сил; если недостаточно, оно обращается в пассивность.

Упражняйтесь в соизмеримости, соблюдайте точную меру в напряжении и устанавливайте равновесие ваших способностей.

Дисциплинированный человек свободен, будучи свободен, он радостен, он покоен и счастлив».

Именно Будда стремился к тому, чтобы жизнь общины была радостна. Когда он формулировал наставления своему сыну, то наряду с любовью, состраданием и терпением он наказывал ему хранить радость.

В буддизме человек способен к добродетели, лишь если он ее осознал. Нельзя отчаиваться в человеке, творящем зло, если он не знает, что делает. Он видит ошибочно, но по крайней мере он видит. Получив некоторое знание, он может отказаться от своих прежних поступков. Но что можно ожидать от человека, пораженного слепотою разума?

«Из двух людей, совершивших ту же ошибку, наиболее плох тот, кто не осознал ее. Из двух невиновных лучше тот, кто сознает, что он не виновен. Ибо нельзя ожидать от человека, не сознающего себя виновным, чтобы он выявил энергию для прекращения своего заблуждения».

Чтобы вылечить себя, нужно знать свою болезнь, но знание ее не дает здоровья; необходимое условие для этого — выявление нашей воли.

Учитель рассматривал все существующие проявления как корреляты утонченнейших энергий. Особенно ценил он проявление энергии и самодетельности в своих учениках. Он никогда не учил подавлять страсти как таковые, но лишь видоизменять и возвышать их качества; ибо в основе каждой страсти заложена искра энергии, без которой невозможно никакое продвижение.

Энергия-воля делает ученика настороженным, полным непреложного устремления. Эти качества вооружают его терпением, энергией, постоянством самообладания — три необходимых условия, чтобы раздавить полчища Мары, «подобно слону, сокрушающему бамбуковую хижину». Терпение рождается из сострадания и знания.

Относительно немилосердия указывается, что чужие ошибки легко замечаются, но своя ошибка трудно уловима. «Человек просеивает проступок соседа, как зерно от мякины, но свой прячет, как плут плохую кость от игрока».

Нигде не видим непротивления злу, везде действенное обличение и прекращение зла. Нельзя покоряться страданию, нужно быть дерзновенным в усовершенствовании добра и не довольствоваться малыми достижениями. «Как прекрасный цветок без запаха, так красивые слова того, кто не поступает соответственно, — бесплодны».

«Я указал моим ученикам путь, которым они должны идти, чтобы проявить четыре совершенных усилия. Препятствуя возникновению пагубных, дурных вещей, если они не выявлены, и претраждая путь развития уже проявленных, способствуя выявлению полезных вещей, еще не проявленных, и усиливая те, которые уже проявились, — ученик порождает волю, устремление, развивает мужество, упражняет сердце и борется».

Никогда не назовем Будду кротким, наоборот, он Водитель неунывающий. Борец за общину и материю, Герой труда и единства.

Будда указывал на необходимость соизмеримости и целесообразности. Он говорил: «Не нужно быть ни меньше, ни больше». Последователи его из этой формулы соизмеримости сделали скучную золотую середину, тогда как Учитель имел в виду гармонию. Также Будда завещал иметь возможно меньше вещей, чтобы не отдавать им слишком много времени, и этот совет последователи обратили в педантизм. Будда порицал изуверов и советовал общаться с телом по необходимости условий. Там, где тело должно было быть облегчено при передвижениях, там Учитель указывал удобу. Там же, где зараженность атмосферы требовала защиты, там Учитель требовал питание. В учении Будды мы находим не только материалистическую философию, но и практическое улучшение жизни каждого дня.

Учитель указывал на необходимость гармонии сил человека для выявления высшей меры познания и красоты и на научно-наусущную необходимость космических сбережений на общее благо.

«Он будет соблюдать соизмеримость в милосердии, и, находчивый в средствах, он соединит мудрость с состраданием».

«Милосердный человек нашел путь к спасению. Он тот, кто посадил росток и тем самым обеспечил тень, цветы и плоды на будущие лета. Именно таково следствие милосердия, такова радость того, кто помогает тем, кто нуждается в помощи. Именно такова великая Нирвана».

«Бессмертие может быть достигнуто лишь постоянными добрыми делами; и совершенство достигается лишь через сострадание и милосердие». Сострадание и целесообразность ярко выражены в следующем диалоге:

— Благословенный произносит ли слово, если оно ложно, губительно и неприятно?

— Нет.

— Если оно истинно, губительно и неприятно?

— Тоже нет.

— Если оно истинно, полезно и неприятно?

— Да, когда он находит это нужным.

— Если ложно, губительно и приятно?

— Нет.

— Если истинно, полезно и приятно?

— Да, когда он находит время подходящим.

— Почему действует он так?

— Ибо он сострадает всем существам.

Много указаний о явлении сострадания имеется в Сутрах; перечислять их не нужно, ибо в нижеприведенном проявлении заключена вся тонкость и трогательность отношения Будды к ближнему.

«Чунда, кузнец, услышав, что Благословенный пришел к Паву и остановился в роце, направился к нему и, оказав почитание, просил Благословенного назавтра посетить его трапезу. Получив согласие, Чунда удалился и к следующему утру приготовил всевозможные яства, а также большой кусок сочной свинины. Благословенный в сопровождении учеников прибыл в дом кузнеца. Откинувшись на приготовленное сиденье, он обратился к кузнецу Чунде:

«Чунда, свинину, припасенную тобою, принеси мне, ученикам же дай другие приготовленные тобой яства».

«Да, господин», — ответил кузнец и поступил так, как было указано.

Тогда сказал Благословенный: «Чунда, что осталось у тебя от свинины, закопай в землю, ибо я не знаю существа, кроме Татхагаты, кто мог бы усвоить ее».

«Да, господин», — ответил Чунда и зарыл в землю остаток свинины. Вкусив пищу в доме кузнеца Чунды, Благословенный заболел тяжелой желудочной болезнью и, испытывая сильнейшие боли, сказал ученику Ананде: «Встань, Ананда, мы пойдем в Кушинагар». По дороге Благословенный часто останавливался, испытывая жесточайшие боли, жажду и томление. Так дошли они до реки Какутхы; здесь, совершив омовение, Благословенный остановился на опушке леса, лег на разостланные одежды и обратился к Ананде: «Ананда, возможно, что кто-нибудь огорчит сердце кузнеца Чунды следующими речами: «Чунда, большая неприятность тебе, и должен ты чувствовать себя очень несчастным, что Татхагата покинул преходящее после того, как он принял трапезу в доме твоём».

Ананда, отгони тяжкие мысли Чунды словами: «Друг, ты должен радоваться, ибо в этом счастье твое, что так случилось. Из уст самого Татхагаты слышал и внял я, что два дара пищи находят себе одинаковую оценку и воздаяние. Воистину, получают они большую награду и благословение, нежели другие. Какие два? Тот, после которого Татхагата достигает высочайшего, полного озарения, и тот, после которого он вступает в освобождение Нирваны». Такими речами должен ты, Ананда, рассеять тяжкие мысли кузнеца Чунды».

(Продолжение следует)



ДУХОВНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ И ЦИГУН

(Окончание. Начало — см. с. 47)

Следует отметить, что у каждого человека существует еще и свой идеальный образ для окружающих. Это то представление о себе, которое вы стремитесь поддерживать у других людей. Естественно, что таких образов обычно несколько: один для работы, другой для семьи, третий для друзей и т. д. Ну и конеч-

чно, они совсем не совпадают с идеальным образом для себя. Для поддержания этих образов и сокрытия истинных мотивов собственных поступков также формируется разветвленная система мифов, но уже направленная на обман не себя, а окружающих.

(Окончание следует)

Схемы расположения основных акупунктурных точек

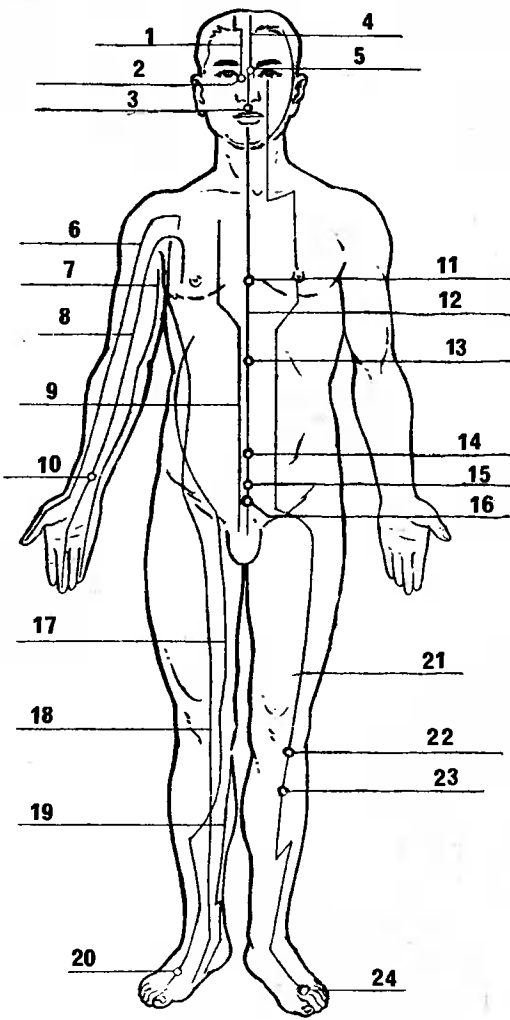
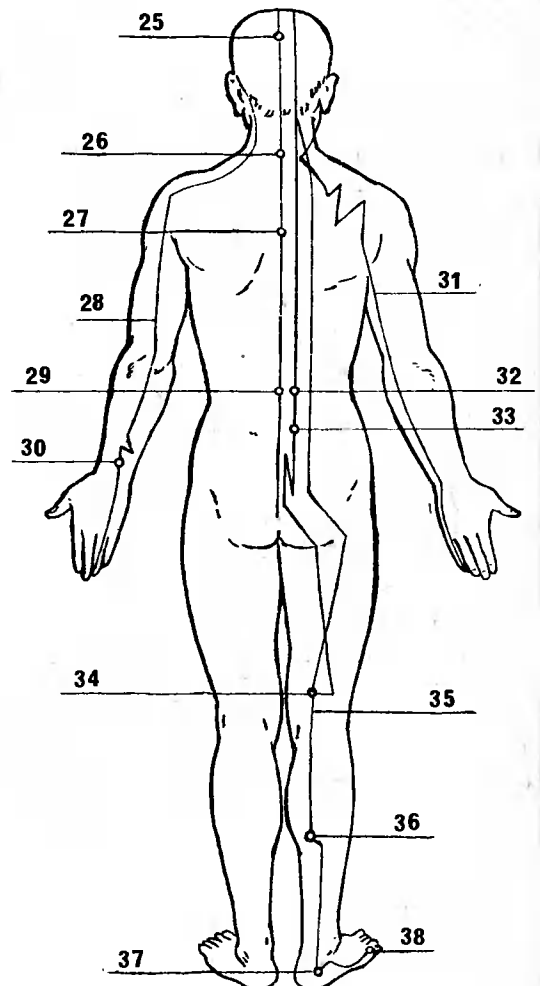
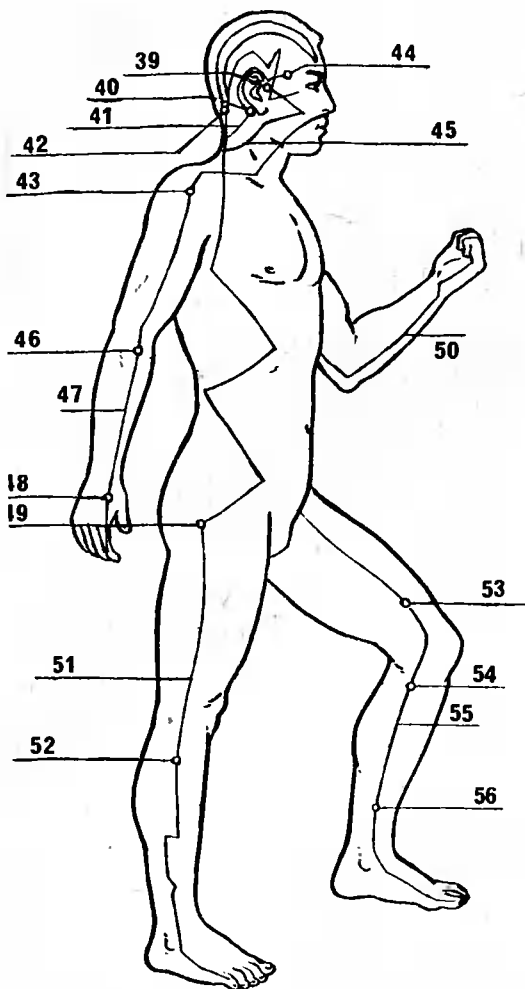


Рис. 1. Схема расположения точек и 14 меридианов (спереди)

1. Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря
2. Цзинмин
3. Жэньчжун
4. Меридиан думай (задне-срединный)
5. Иньтан
6. Ручной (тай-инь) меридиан легких
7. Ручной (шао-инь) меридиан сердца
8. Ручной (цзюэ-инь) меридиан перикарда
9. Ножной (шао-инь) меридиан почек
10. Нэйгуань
11. Шаньчжун
12. Меридиан жэньмай (передне-срединный)
13. Чжунвань
14. Цихай
15. Гуаньюань
16. Чжунцзи

17. Ножной (цзюэ-инь) меридиан печени
18. Ножной (тай-инь) меридиан селезенки
19. Ножной (шао-инь) меридиан почек
20. Тайчун
21. Ножной (ян-мин) меридиан желудка
22. Сиянь
23. Цзусаньли
24. Нэйтин
- Рис. 2. Схема расположения точек и 14 меридианов (сзади)
25. Байхуэй
26. Дачжуй
27. Синьшу
28. Ручной (шао-ян) меридиан трех обогревателей
29. Минмэнь
30. Вайгуань





1. Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки
2. Шэньшу
3. Дачаншу
4. Вэйчжун
5. Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря
6. Чэншань
7. Куньлунь
8. Чжиинь
9. Тинхуэй
10. Ифэн
11. Ручной (шао-ян) меридиан трех богрователей

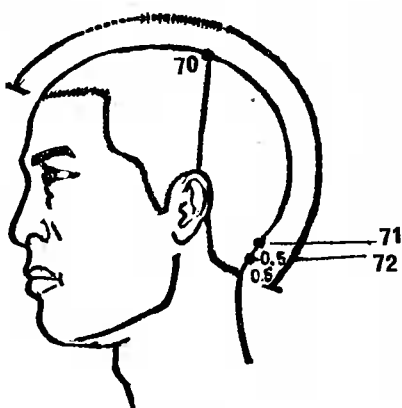
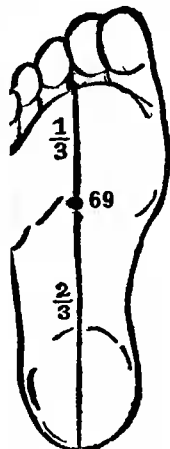
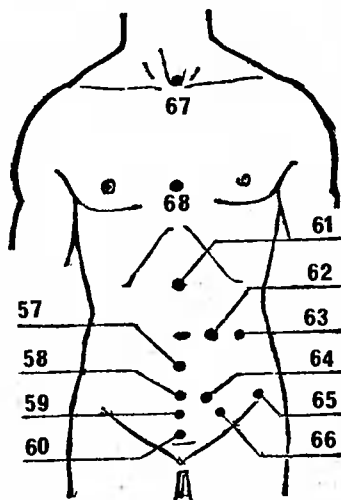


Рис. 3. Схема расположения точек и 14 меридианов (сбоку)

42. Фэнчи
43. Цзяньюй
44. Тайян
45. Ручной (ян-мин) меридиан толстой кишки
46. Цюйчи
47. Ручной (ян-мин) меридиан толстой кишки
48. Хэгу
49. Хуаньтяо
50. Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки
51. Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря
52. Янлинцюань
53. Сюэхай
54. Иньлинцюань
55. Ножной (тай-инь) меридиан селезенки
56. Саньиньцзяо

Рис. 4. Точки в области живота и груди

57. Цихай
58. Гуаньюань
59. Чжунзи
60. Цюйгу
61. Чжунвань
62. Тяньшу
63. Дахэн
64. Шуйдао



65. Вэйбао
66. Цыгун
67. Тяньту
68. Шаньчжун

Рис. 5. Точки, наиболее часто используемые в цигун

69. Юнцюань
70. Байхуэй
71. Фэнфу
72. Ямэнь

Мастера цигун постоянно подчеркивают необходимость нравственного совершенствования человека, которое должно быть основой для занятий цигун. Многие воспринимают это как простое морализаторство, не понимая сокровенного смысла этого условия, заключающегося в том, что, совершенствуясь нравственно, человек изменяет всю свою энергетическую систему, создавая тот базис, на котором занятия цигун будут наиболее эффективны и полезны.

Кэ Юньлу. «Великие мастера цигун»

«Путешествие на Запад» — классический средневековый роман, написанный минским писателем У Чэнзэнем (династия Мин — 1368 — 1644 гг.) на основе переработки литературного материала прошлого. Состоит из 100 глав, первые 7 повествуют о прошлой жизни главного персонажа Сунь Укуна, остальные — о его приключениях во время путешествия на Запад, в ходе которого он побеждал многочисленных чудовищ и злых духов.

Вэй Лингъи, Лун Лэй. «Комплекс статического цигун системы «100 отроков и цветы лотоса»

1. Принцип «соединения неба и человека» подразумевает соответственные отношения между структурой, физиологическими функциями, патологическими изменениями организма человека и Вселенной, природой, основанные на том, что человек как микрокосм сотворен по образу великого космоса.

2. «Теория инь — ян» является концепцией древней китайской философии. Инь и ян — это два явления противоположной природы и два противоположных аспекта одного явления. Природа феномена инь — ян не абсолютна: при определенных состояниях инь может превращаться в ян и наоборот. Кроме того, любое проявление может безгранично разделяться на инь и ян (подробнее об этом см. «Цигун и спорт», 1991, № 3, «Ответы на вопросы о тьянчжуской системе цигун»).

3. «Пять элементов» — пять стихий китайской космогонии («земля», «дерево», «металл», «огонь», «вода»), одна из древнекитайских философских теорий. Стихии суть виды изменения движения материи, которые производят все многообразие предметов и явлений в космосе (подробнее об этом см. «ЦиС», 1991, № 3, «Ответы на вопросы о тьянчжуской системе цигун»).

4. «Семя»-цзин — субстанции, обеспечивающая «порождение» вещей, а в организме — психосоматические, но прежде всего физиологические функции. «Семя»-цзин, «дух»-шэнь, обуславливающий функции психики и сознания, и собственно ци слиты в нерасчленимое единство «изначальной», или «истинной», ци — животворной субстанции, существовавшей до создания космоса и растворенной в нем (подробнее см. «Цигун и спорт», 1991, № 2, «Примечания редактора русского издания»).

5. «Пустотность» — в философии выражает идею состояния предбытия и пространственно-временную безграничность Дао, а в цигун и ушу — прежде всего отсутствие физического и психического напряжения («Цигун и спорт», 1991, № 3, «Примечания редактора русского издания»).

6. Знак «цзы», знак «сы». Циклические знаки, входящие в систему исчисления лет, месяцев, дней и часов в Древнем Китае. Система состоит из десятичных («небесные основы») и двенадцатеричных знаков («земные ветви»).

7. «Небесные основы»: 1) цзи соотносится с желчным пузырем, субстанцией ян; 2) и — печень, инь; 3) бин — тонкая кишка, ян; 4) дин — сердце, инь; 5) у — желудок, ян; 6) цзи — селезенка, инь; 7) гэн — толстая кишка, ян; 8) синь — легкие, инь; 9) жэнь — мочевой пузырь, тройной обогреватель, ян; 10) гуй — почки, перикард, инь.

8. «Земные ветви»: 1) цзы — время: 23.00 — 1.00, желчный пузырь, ян; 2) чоу — 1.00 — 3.00, печень, инь; 3) инь — 3.00 — 5.00, легкие, инь; 4) мао — 5.00 — 7.00, толстая кишка, ян; 5) чэнь — 7.00 — 9.00, желудок, ян; 6) сы — 9.00 — 11.00, селезенка, инь; 7) у — 11.00 — 13.00, сердце, инь; 8) вэй — 13.00 — 15.00, тонкая кишка, ян; 9) шэнь — 15.00 — 17.00, мочевой пузырь, ян; 10) ю — 17.00 — 19.00, почки, инь; 11) суй — 19.00 — 21.00, перикард, инь; 12) хай — 21.00 — 23.00, тройной обогреватель, ян.

Сочетанием знаков «небесных основ» и «земных ветвей» обозначали 60-дневный календарный цикл, позднее — 60-летний цикл. Началом отсчета в этом календаре является 2637 г. до н. э. — начало царствования легендарного императора Хуан Ди. Настоящий цикл начался в 1984 г., 1992 г. — девятый по счету, год Обезьяны.

Ши Мин, Сяо Вэйцзя. «Философия — основа ушу»

Ши Мин — основоположник Жуи тайцзицюань. Член ученого совета по ушу КНР, член Пекинской ассоциации ушу. Виктор Сяо — преподаватель Института иностранных языков в Пекине, ученик Ши Мина.

Статья написана к Международному фестивалю по ушу, проходившему в октябре 1988 г. в Ханчжоу и Шэньчжэне. При переводе, рассчитанном на советского читателя, текст значительно переработан и дополнен.

«Цигун и спорт», 1992, № 2—3, 1—64 с.

Технический редактор В. Попова

Сдано в набор 26.12.1991 г. Подписано в печать 26.02.1992 г.

Формат 70×108^{1/16}. Бумага типографская.

Печать офсетная. Гарнитура таймс. Усл. печ. л. 5,6.

Усл. кр.-отт. 12,6. Уч.-изд. л. 5,57.

Тираж 83 419 экз. Заказ 2826. „С“—065

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Прогресс»

119847, ГСП, Москва, Г-21, Зубовский бульвар, 17.

Журнал отпечатан

на ордена Трудового Красного Знамени Тверском полиграфическом комбинате Министерства печати и информации Российской Федерации.

170024, г. Тверь, просп. Ленина, 5.



«505 шэньгун» — лечебное средство, не имеющее аналогов в мире!

Удостоено 17 крупных наград в Китае и за рубежом, в том числе Большой золотой медали на Международной выставке изобретений.

Удачное сочетание традиций и методов китайской медицины и высокого уровня современной науки и техники — основа эффективности этого средства.

Более миллиона больных в Китае и других странах, пройдя курс лечения, назвали его «драгоценностью, изгоняющей болезни и укрепляющей здоровье».

«505 шэньгун» — эластичный пояс, содержащий лекарственные травы, обладает широким спектром действия и оказывает положительное воздействие при недостатке энергии ци, заболеваниях крови, печени, селезенки, легких, сердца, нефрите, частом мочеиспускании, энурезе, избытке воды в организме, «холоде» в желудке, при распирании и болях в животе, гастрите, плохом аппетите, ожирении, поносах и запорах, простатите, астме, нервном истощении, невралгии, болях в пояснице, импотенции, снижении половых функций, нарушении менструального цикла, воспалении придатков, бесплодии, белях, послеоперационном синдроме, слабости в конечностях, упадке сил, старении.

Средство «505 шэньгун» разработано Сяньским НИИ геронтологии провинции Шэньси; выпускает лекарство Сяньский медицинский завод.

По всем вопросам, связанным с приобретением средства, обращайтесь по адресу: КНР, провинция Шэньси, г. Сяньян, Ляюй бэйлу, д. 3 (почтовый ящик 505). Распорядитель Чжоу Хуа.

Телефон: 213392

Телеграф: 8286

Почтовый индекс: 712000 Zhongguo, Shanxi sheng, Xianyangshi, Leyu beilu, 3 (youxiang 505) Zhou Hua.

Доставку продукции заказчику осуществляют все крупные медицинские фирмы и магазины Китая.

Советы начинающим

Кто может заниматься ушу?



Массовыми оздоровительными комплексами ушу могут заниматься все без различия пола, возраста и состояния здоровья.

Если же имеется в виду достижение результатов в **атлетическом ушу**, то можно было бы учесть следующие факторы:

1. Какие виды ушу вас интересуют? Какова степень вашего увлечения?
2. Каков ваш возраст, рост, вес и телосложение?
3. Каковы ваши индивидуальные спортивные возможности? Особенности видов ушу имеют отношение к возрасту, телосложению, комплекции и спортивным возможностям.

«Длинный кулак» (Чандюань). Легко добиться успехов при наличии таких условий, как подростковый возраст, хорошее физическое развитие, средний рост, открытый характер, хорошая реакция, гибкость, пружинистость и собранность.

Тайцзицюань. Возраст может быть больше, требования к физическим данным не жесткие. При хорошей самовосприимчивости, достаточно развитых ногах, интровертном (т. е. самоуглубленном) характере, стабильном весе легко можно добиться успехов.

«Южный кулак». Возраст также может быть несколько больше. Все, кто здоров, обладает сравнительно хорошей устойчивостью, подвижностью, физической силой и твердым характером, легко могут добиться успехов.

Боевое ушу (в парах). Поскольку соревнования в парах проводятся по весовым категориям, то возраст должен быть небольшой, надо обладать силой, быстротой, гибкостью, терпеливостью, смелостью и упорством.

Степень доступности для занятий ушу достаточно высока. Главное требование — иметь нормальное здоровье и желание заниматься.

Примечания редактора русского издания

Чэн Лэтянь. «Грядет Новая Эра»

Советуя читателям осваивать методики цигун под руководством наставника, мы имели в виду прежде всего цигун начального уровня, т. е. тот цигун, с помощью которого укрепляется здоровье, так как именно этот цигун, и об этом говорится в статье, получил широкое распространение, стал реальным фактором общественной жизни в Китае. Тем более наш совет быть осторожным, осмотрительным, относится к более высоким уровням цигун, к тем методам, с помощью которых возможно проявление особых способностей человека.

Известно, что сейчас и в нашей стране, и за рубежом тема феноменальных явлений, в том числе особых способностей, неизменно вызывает повышенный интерес, вокруг нее ведутся споры, полемика. Это особенно видно по реакции на деятельность таких известных людей в нашей стране, как А. Чумак и А. Кашпировский.

Многие считают, что медитация, или погружение в «состояния цигун», является опасным занятием, могущим принести вред человеку. При этом главным их аргументом является утверждение о неестественности для человека измененных состояний сознания, об искусственности такого пути.

Другие полагают, что феноменальные способности являются сужденными для человечества и что именно теперь пришло время овладеть ими.

Вопрос этот сложный, неоднозначный и окончательно не решенный. Он требует дальнейшего изучения. Но совершенно ясно одно: обретение человеком новых эволюционных возможностей должно идти преимущественно по пути его духовного развития и расширения его сознания. Ни обществу, ни самому человеку не может быть пользы от того, что особыми возможностями владеет дикарь. Возьмем такой пример: каким-то искусственным путем он приобретет способность ясновидения, или «духовного зрения». Вполне возможно, что его сознание окажется не готовым воспринять то, что ему откроется, что он «увидит»; что он захочет отделаться от этой способности, но не сможет этого сделать и станет ясновидящим против своего желания и своей воли. Ясновидящим, телепатом и др. может быть тот, кто развил свое сознание и все свои духовные силы до такой степени, чтобы оградить себя от возможных опасностей, сопутствующих таким способностям. Человек не должен стать рабом своих сверхспособностей, человек не должен обращать их против других людей. Можно ли утверждать, что массовое обретение особых способностей будет сейчас человеку полезным? Вряд ли.

(Продолжение см. с. 64)

Советы начинающим

Кто может заниматься ушу?



Массовыми оздоровительными комплексами ушу могут заниматься все без различия пола, возраста и состояния здоровья.

Если же имеется в виду достижение результатов в **атлетическом ушу**, то можно было бы учесть следующие факторы:

1. Какие виды ушу вас интересуют? Какова степень вашего увлечения?
2. Каков ваш возраст, рост, вес и телосложение?
3. Каковы ваши индивидуальные спортивные возможности? Особенности видов ушу имеют отношение к возрасту, телосложению, комплекции и спортивным возможностям.

«Длинный кулак» (Чанцюань). Легко добиться успехов при наличии таких условий, как подростковый возраст, хорошее физическое развитие, средний рост, открытый характер, хорошая реакция, гибкость, пружинистость и собранность.

Тайцзицюань. Возраст может быть больше, требования к физическим данным не жесткие. При хорошей самовосприимчивости, достаточно развитых ногах, интровертном (т. е. самоуглубленном) характере, стабильном весе легко можно добиться успехов.

«Южный кулак». Возраст также может быть несколько больше. Все, кто здоров, обладает сравнительно хорошей устойчивостью, подвижностью, физической силой и твердым характером, легко могут добиться успехов.

Боевое ушу (в парах). Поскольку соревнования в парах проводятся по весовым категориям, то возраст должен быть небольшой, надо обладать силой, быстротой, гибкостью, терпеливостью, смелостью и упорством.

Степень доступности для занятий ушу достаточно высока. Главное требование — иметь нормальное здоровье и желание заниматься.

Примечания редактора русского издания

Чэнь Лэтянь. «Грядет Новая Эра»

Советую читателям осваивать методики цигун под руководством наставника, мы имели в виду прежде всего цигун начального уровня, т. е. тот цигун, с помощью которого укрепляется здоровье, так как именно этот цигун, и об этом говорится в статье, получил широкое распространение, стал реальным фактором общественной жизни в Китае. Тем более наш совет быть осторожным, осмотрительным, относится к более высоким уровням цигун, к тем методам, с помощью которых возможно проявление особых способностей человека.

Известно, что сейчас и в нашей стране, и за рубежом тема феноменальных явлений, в том числе особых способностей, неизменно вызывает повышенный интерес, вокруг нее ведутся споры, полемика. Это особенно видно по реакции на деятельность таких известных людей в нашей стране, как А. Чумак и А. Кашиповский.

Многие считают, что медитация, или погружение в «состояния цигун», является опасным занятием, могущим принести вред человеку. При этом главным их аргументом является утверждение о неестественности для человека измененных состояний сознания, об искусственности такого пути.

Другие полагают, что феноменальные способности являются сужденными для человечества и что именно теперь пришло время овладеть ими.

Вопрос этот сложный, неоднозначный и окончательно не решенный. Он требует дальнейшего изучения. Но совершенно ясно одно: обретение человеком новых эволюционных возможностей должно идти преимущественно по пути его духовного развития и расширения его сознания. Ни обществу, ни самому человеку не может быть пользы от того, что особыми возможностями овладеет дикарь. Возьмем такой пример: каким-то искусственным путем он приобретет способность ясновидения, или «духовного зрения». Вполне возможно, что его сознание окажется не готовым воспринять то, что ему откроется, что он «увидит»; что он захочет отделаться от этой способности, но не сможет этого сделать и станет ясновидящим против своего желания и своей воли. Ясновидящим, телепатом и др. может быть тот, кто развил свое сознание и все свои духовные силы до такой степени, чтобы оградить себя от возможных опасностей, сопутствующих таким способностям. Человек не должен стать рабом своих сверхспособностей, человек не должен обращать их против других людей. Можно ли утверждать, что массовое обретение особых способностей будет сейчас человеку полезным? Вряд ли.

(Продолжение см. с. 64)



В каждом приличном доме читают жу

Видео-АСС

Видео-Асс-ЭКСПРЕСС

Видео-Асс-САТЕЛИТ



Видео-Асс-ПРЕМЬЕР

Первый в экСССР журнал по проблемам видеокультуры, наиболее популярный и оперативный журнал о новостях и легендах зарубежного кинематографа

читайте Видео-Асс

тел. 291-04-63
118-89-47
118-89-55