ЦИГУН и СПОРТ

6'96

ISSN 0868-9725



Международная научная ассоциация цигун

Ушу: дух побеждает материю



Китайские иероглифы сочетают
эстетичность формы с богатством смысла

А/О ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ПРОГРЕСС»

ЦИГУН И СПОРТ

Международная научная ассоциация цигун

6/96

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

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Ван Яхуа. **Теория конфуцианства и влияние цигун как оздоровительной системы на общество** 3

Лю Цзин. **Восемь заповедей — гарантия успеха** 5

Ван Юнхуай. **«Я» и «не — я»** 7

МАСТЕРА ЦИГУН

Лю Хуадун. **Ценное наследие Чжан Саньфэна** 9

АУРА «ЦИГУН И СПОРТ»

А.С. Рачковский. **К вопросу о сущности тайцзицюань** 12

УШУ

Ши Мин, Сяо Вэйцзя. **Очищение сознания с помощью ушу** 14

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

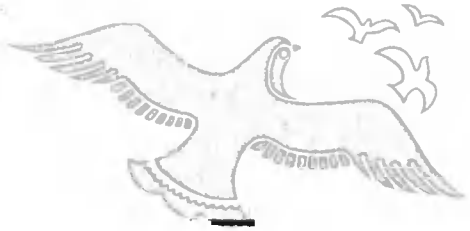
Кристер Саирсингх. **Христос и карма** 25

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Цю Фунань. **Грех плотоядности** *(Окончание)* 32

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

В.Л.Асмолова. **Древний китайский циклический календарь и восточный зодиак** 39



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 «Цигуи и спорт»
Адрес редакции: КНР, Сиань,
710061, ул. Чаньаньлу, Бэйдуань, 38

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

Редакция русского издания:

Главный редактор А.П.Шилов
Редакторы А.Б.Фирсова, Е.Н.Новикова
Художественный редактор В.К.Кузнецов
Технический редактор Е.Антонова
Издатель: А/О Издательская группа
«Прогресс»
Адрес редакции: 119847 ГСП, Москва
Г-21, Зубовский бульвар, 17
Тел.: 246-93-22

Адрес для писем:
117218 Москва, а/я 30
журнал «Цигун и спорт»
Регистрационный номер: 015141 от
2 августа 1996 г.

На первой стороне обложки:
Мастер цигун Пэй Сижун.

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных объявлений,
помещаемых на страницах журнала.

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

Мнение авторов может не всегда
совпадать с позицией редакции.

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

© Редакция журнала «Цигун и спорт», 1996

По всем вопросам, связанным
с полиграфическим браком,
просим обращаться на Можайский
полиграфический комбинат по адресу:
143200 г. Можайск, ул. Мира, 93

Редакция просит всех, кто нам пишет,
вкладывать в письмо чистый конверт
для ответа с необходимым числом знаков
почтовой оплаты (марок)
и написанным обратным адресом.

Принимаются заказы на размещение рекламных
материалов, тел.: 246-93-22

На четвертой стороне обложки:
Лао-цзы. Фото Ю.Ражева.



«Цигун и спорт», 1996, № 6
Компьютерная верстка Е. Антоновой

Подписано в печать 20.11.96. Формат 70x108 1/16. Бумага офсетная № 2.
Печать офсетная. Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 4,2. Усл. кр.-отт. 9,1.
Уч.-изд. л. 7,09. Тираж 4500 экз. Изд. № 49761. Заказ 757.

А/О Издательская группа «Прогресс»
119847 ГСП, Москва Г-21, Зубовский бульвар, 17

Журнал отпечатан на Можайском полиграфическом комбинате
Комитета Российской Федерации по печати, 143200 г. Можайск, ул. Мира, 93



Теория конфуцианства и влияние цигун как оздоровительной системы на общество

Ван Яхуа,
г. Наньчан

Конфуцианская философская школа — важное научное течение, исповедывавшее учение Конфуция и Мэн-цзы. «Почтительность»и «великодушие», «человеколюбие», а также путь беспристрастной «золотой середины» — все это ортодоксальная идеология, к которой звала конфуцианская школа. В «Да сюэ» сказано: «Разум созрел — сердце выправляют; сердце выправилось — тело совершенствуют; тело усовершенствовалось — семью приводят в порядок; семья приведена в порядок — наводят порядок в государстве; порядок в государстве наведен — в Поднебесной устанавливается мир». Коренное положение здесь — «выправление сердца». Теоретической основой конфуцианского цигун являются теория китайской медицины, учение о восьми триграммах, инь и ян, пяти стихиях. Он тесно связан с социологией, психологией, этикой.

Совершенствование нравственности — это предпосылка овладения цигун. Когда процветает нравственность, то в семье царит мир, складываются благоприятные условия для управления государством и установления спокойствия в Поднебесной. Не следует рассматривать цигун как суеверие, как уход от жизни. Цигун — это способ познания мира, самосовершенствования человека, неотделимый от жизни общества, оказывающий на него благотворное влияние.

Цигун — сокровище всего человечества. Тысячелетиями его секреты хранились в тайне, им занимались, покидая общество, в отдаленных местах. Почему? Дело в том, что в обществе отнюдь не царила атмосфера общественной гармонии. Только в наши дни, как ни в какую иную эпоху, государство крепнет, в народе мир и покой, жизнь зажиточна. Это и есть время, когда «и люди здоровы и крепки, и добродетель процветает, и повозки доверху нагружены». Потому-то цигун переживает эпоху бурного развития. Когда государство процветает, люди готовы отдать все свои силы на укрепление мощи родины. Обучающиеся цигун стремятся стать сильными и здоровыми, хотят продлить свое долголетие.

Мэн-цзы говорил: «Я взращиваю в себе ци добротой». Каким образом? В «Да сюэ» говорится: «Успокаивается ум — наступает тишина; после тишины — умиротворение; после умиротворения — глубокое размышление; после размышления можно достичь овладения». Когда успокаивается ум? «Когда достигаешь доброты и сердечности». Что касается страстных желаний, отмечается, что, только отрешившись от «семи чувств и шести страстей» (всех искушений), можно достичь состояния умиротворения; после установления созерцательного состояния на сердце и в душе становится легко и спокойно. С каждым днем по мере углубления в эти поэтапные переживания обретается способность обуздания мятежной души, когда она «мечется, как обезьяна, а мысли в ней скачут, как лошади», создаются условия для лечения и оздоровления, наступает умиротворение, обостряется ум, идет процесс омоложения.

В «Чжунъюн» говорится, что «если не возникают радость, гнев, скорбь и веселье, то такое состояние называется «золотой серединой»; если возникают, но гармонизируются, — умиротворением. Переживающие состояние «середины» — великая основа Поднебесной. Умиротворенные достигают Дао». Чтобы

взрастить дух середины и умиротворения, следует созерцать центр (тела). Это очень важный пункт теории самосовершенствования в конфуцианстве. То же самое провозглашается и в даосизме, и в буддизме.

Надо отрешиться от всего сущего и самого себя, восстановить циркуляцию «первозданной ци», достичь «высшего предела взаимопроникновения человека, Неба и Земли». Однако люди живут не в абсолютной пустоте, они совместно занимаются своими делами. Поэтому важно быть «преданными и великодушными», всемерно служить людям. Быть человеком с широкой и открытой душой, способным ставить себя на место другого, быть искренним, сердечным с людьми. Обретя искренность и сердечность, человек становится крепким и устойчивым, словно металл или кремень, превращается и в щит, и в копье.

Надо почитать пожилых, любить детей; уважать наставников, тех, кто обучает; чтить родителей всю жизнь, раскаиваться в совершенных ошибках, исправлять их. Следует проявлять великодушие ко всем, включая тех, кто вас не уважает, верить в человека, его прозрение.

Это и составляет необходимые нравственные качества всех цигунистов.

«Стремись быть спокойным», «не стремись искусственно ускорять развитие» — эти конфуцианские принципы и сегодня имеют реальное значение. «Стремиться быть спокойным» означает относиться к цигун, как к обычному занятию, отбросив как сомнения, так и неуемные устремления. Наблюдающиеся при занятиях цигун онемение, жар, распирание, боль, зуд, отек, легкость или тяжесть в теле — нормальные явления. Не следует пугаться и удивляться. В принципе занятия цигун не должны вызывать каких-либо отклонений в функционировании организма.

Некоторые говорят о цигун как о чем-то сверхъестественном, настраивая людей на мистический лад, что зачастую способствует возникновению паники у занимающихся, встретившихся с некоторыми специфическими, но нормальными проявлениями, сопровождающие занятия цигун. Страх и другие подобные переживания не позволяют правильно завершить занятия, в результате возможны отклонения. Если не делать ничего постыдного, то и нечего бояться, что дьявол постучится в дверь. «Мудрый не имеет сомнения; гуманный человек не испытывает печали; храбрый не робеет». Какие бы галлюцинации ни возникали, надо оставаться твердым и спокойным и тогда не возникнут никакие отклонения.

«Не стремись искусственно ускорять развитие» — значит результат должен формироваться естественно, необходимо лишь четко представлять себе цель занятий цигун. Можешь ли овладеть мастерством, главным образом зависит от способности погружаться в «состояние покоя». Сердце (сознание) должно быть чистым, как незамутненное зеркало, тогда придет и все остальное.

Цель популяризации занятий цигун состоит в том, чтобы, всемерно развивая драгоценное культурное наследие всего человечества, принести пользу как можно большему числу людей. «Следовать Великому пути: в Поднебесной все общее» («Ли цзи»). Цигун — это отрасль науки, изучающая, как с помощью особых способов выявлять внутренние потенциальные силы организма, регулировать и контролировать свою энергию. Всякий, кто пытается отрицать значение цигун или своими неблаговидными поступками наносит ему урон, достоин осуждения.

Цигун развивает тело, совершенствует человеческую природу. От этого польза и государству, и обществу, и человеку.

Перевод Г.Богданова

Восемь заповедей — гарантия успеха

Лю Цзин,
г. Фэндусянь, пров. Сычуань

Восемь заповедей включают: «не употреблять спиртное», «не быть сладострастным», «не стремиться к обогащению», «не раздражаться», «не быть тщеславным», «не действовать вслепую», «не зазнаваться», «не лениться». Если занимающийся цигун в течение длительного времени будет настойчиво соблюдать эти восемь заповедей, то сможет стать буддой (не иметь забот и печалей) и «бессмертным» (не болеть, не страдать).

1. «Не употреблять спиртное» — означает не употреблять спиртное, острое, не курить.

Во время курения образуются смолы, никотин, окись углерода и ряд других вредных веществ. Способность контроля нервной системы у курящих снижена, что мешает достигать «состояния покоя» во время занятий. Велик вред от курения для окружающих.

Употребление спиртного ведет к тому, что слабеют функции коры головного мозга, понижается способность клеток печени разлагать яды, возникает опасность заболеваний сердца. Это неблагоприятно возбуждает организм и должно быть исключено.

2. «Не быть сладострастным». Все подлежит регулированию. «Труд и регулирование — основа здоровья». Наши предки говорили: «Не в глазах хаос, но в сердце». Видеть красоту (людей, вещи) и оставаться спокойным, значит укреплять семя (цзин). «Укрепление здоровья — это прежде всего укрощение желаний», «тот, кто стремится укрепить здоровье, прежде всего бережет свое семя; достаточно семени — будет крепка ци, крепка ци — будет прочен дух (шэнь), прочность духа — это здоровье, нормально работают внутренние органы — кожа блестит, глаза ясные, слух острый, сохраняются бодрость и энергичность до старости лет». Нужно не только регулировать свои сексуальные желания, очень важно также ограничивать себя в еде и питье. Это — один из принципов долголетия.

3. «Не стремиться к обогащению». Занимающийся цигун должен честно и бескорыстно служить обществу, строго блюсти законы. Если сознание замутнено мыслями о личной выгоде, то тогда очень трудно достигать «состояния покоя», а значит и благоприятных результатов в своих занятиях цигун. Более того, возникает опасность серьезных отклонений, например, так называемого «временного помешательства». Следует быть щедрым, использовать любую появляющуюся возможность оказывать необходимую материальную помощь нуждающимся в ней*.

4. «Не раздражаться». Согласно статистике, примерно 75% людей с плохим настроением заболевают, а вот лечебной цены хорошего настроения нет: оно бесценно. Эмоциональное напряжение, тоска, беспокойство, ревность и другие подобные настроения ведут к тому, что нервная и эндокринная системы, пищеваре-

---

* Оказывать помощь — сложная наука, особенно если речь идет о материальной помощи. Помогать нужно тем, кто на самом деле в помощи нуждается. Но не все, кто просит, ее заслуживают. Помощь, оказываемая из неверно понимаемого чувства жалости,сострадания, зачастую способствует духовному падению человека и виноватым в этом будет и тот, кто искренне хотел добра своему ближнему. Трудные обстоятельства, в которых оказывается человек, как правило, являются наилучшими для него, призванными научить его. Они сами и есть Помощь. Помогать всегда нужно тем, кто хочет, пытается двигаться в нужном направленнн, но ему не хватает сил. И всегда отличной помощью является искреннее желание добра человеку и вера в него. — *Прим. ред.*



ние, кровообращение расстраиваются, слабеет иммунитет, сопротивляемость организма заболеваниям падает, в конце концов наступает болезнь. Если же постоянно поддерживать покой и умиротворенность в душе, стабильно хорошее настроение, постоянно стремиться помочь добром людям, то, как говорится в главе «Шангу тянь чжэнь лунь» трактата «Су вэнь», «откуда же взяться болезням, ежели человек полон «истинной ци», рождающейся из его спокойствия?» Или вот еще: «Все болезни — от состояния жизненной силы ци: гнев подымает ци, радость смягчает, скорбь рассеивает ци, от страха ци идет вниз, испуг вносит хаос в ци, длительный напряженный труд истощает ци, неизбывные думы вяжут узлы из ци» (глава «Цзюй бин лунь» трактата «Су вэнь»). Наконец: «Человек рождается из ци, ци пребывает в духе; укреплять ци, совершенствовать дух — так можно прийти к истинному пути».

5. «Не быть тщеславным». Не к лицу цигунисту бахвалиться своими достижениями перед людьми, за спиной поносить других. Есть что сказать — скажи человеку прямо, открыто и честно, желая ему помочь, чтобы совместно продвигаться вперед. Не годится свой «товар» (например, свою методику) продавать под чужим именем, имеющим высокую репутацию.

6. «Не действовать вслепую». Занимающийся цигун сначала должен оценить ситуацию, в которой находится (состояние здоровья, специфика работы, условия жизни и т.п.), и только после этого приступать к занятиям. При самостоятельном выполнении необходимо усилить медицинский контроль за своим состоянием.

Занятия цигун требуют расширения кругозора, изучения основ традиционной медицины. Это поможет более сознательно подходить к выполнению упражнений, повысит их эффективность, уменьшит или вовсе исключит появление каких-либо отклонений в организме.

7. «Не зазнаваться». Даже если человек и достиг больших успехов, стал мастером, он должен по-прежнему уважать учителя, быть скромным и сдержанным. Следует помнить, что за этими горами есть другие горы, за этим небом есть другое небо, а море учения безбрежно. Каждый человек должен уметь адекватно себя оценивать. Нельзя чтобы малейшая известность вскружила голову, слава не всегда соответствует уровню мастерства. Цигун — это наука, не терпящая ни малейшего зазнайства.

8. «Не лениться». Заниматься без усердия, значит быть подверженным лени. «Заучивать, но не осмысливать — значит запутываться в сети; осмысливать, но не заучивать — значит лениться». Если заниматься недостаточно по времени и интенсивности, то «понимание» будет расти медленно, результаты будут весьма незначительными.

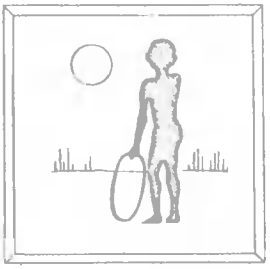
Цигунист, не желающий обобщать опыт и извлекать из него уроки, — лентяй. Очень важно уметь разбираться в причинах успехов и неудач.

Соблюдайте восемь заповедей, и вы добьетесь большого прогресса в изучении цигун.

Перевод Г.Богданова

«Я» и «не — я»

Ван Юнхуай



С рождением человека мир для него сразу разделяется на две части: «я» и то, что существует за пределами этого «я» (общество и природа). «Я» имеет предел, внешний мир — беспределен; предельное же — «ничто» по сравнению с беспредельным. Это, казалось бы, очень простая и ясная мысль, тем не менее, она часто оказывается непонятой.

«Я» и внешний мир должны находиться во взаимодействии, и только как результат этого взаимодействия с внешним миром проявляется предназначение «я». Если «я» что-то требует от мира, не будучи при этом разборчивым в средствах, то и внешний мир не дает этому «я» почувствовать себя в безопасности, сила действия равна силе противодействия. И только тогда, когда помыслы и дела «я» направлены во благо всей Вселенной, возможно гармоничное единение «я» и Вселенной, только тогда «я» обретает бессмертие. После выхода моей статьи «Рассуждения о сингун»* я получил немало писем от читателей с вопросами о методах занятий по системе сингун. Техники сингун несложны, главное — следовать тому, о чем я сказал выше.

Начиная заниматься цигун, человек, как правило, руководствуется соображениями своей личной пользы или своего интереса. Ничего удивительного, а также предосудительного в этом нет. Однако впоследствии пути занимающихся расходятся: кто-то мечтает на этом поприще прославиться и разбогатеть, другие же, желая совершенствоваться, не считаясь с огромными расходами, везде и всюду пытаются разыскать именитых учителей.

Хотеть совершенствоваться, конечно же, хорошо, мечтать попасть к известному мастеру — тоже естественно. Однако мир цигун чрезвычайно своеобразен, среди именитых учителей много ложных, мало истинных, слава и истина редко идут рука об руку. Отчего это? Жаждущий славы может ее обрести, но это желание загрязняет сознание и дальнейшее совершенствование становится невозможным. На самом деле, в отношении того, что касается цигун, правильнее было бы сказать: «Последователи истинных мастеров обретают славу». Но как найти истинного мастера? Кто знает, может быть, великий мастер давно уже рядом, изо дня в день наблюдает за каждым твоим шагом, а ты его не замечаешь. Мастерство можно перенять лишь тогда, когда ты сам будешь готов к этому, иначе все поиски Учителя окажутся напрасными.

Есть и такие, кто идеологию рыночной экономики переносят и на цигун, ошибочно полагая, что цигун подчиняется законам рынка: чем выше цена, тем лучше товар. Некоторые дельцы от цигун, взяв эти представления на вооружение, наперебой взвинчивают цены. Попавшиеся на эту удочку после нескольких неудачных опытов делают для себя заключение, что цигун — это сплошь обман. Конечно, такой вывод неверен, но утверждать, что в цигун вообще нет ложного, я не берусь. В цигун правда тесно переплетена с вымыслом, и это повелось издревле. Так как же распознать человека, каков критерий? Раньше говорили: «Всмотрись в его «я». Если во всем исходит из «я», если считает себя непревзойденным мастером, назовем это верхом высокомерия, но не вершиной мастерства. Если человек ведет себя скромно и осмотрительно, думает о других, то это свидетельствует о его высоте. И еще: «Великий ум облекается в простодушие, великое мастерство проявляется исподволь».

Если человек преподносит себя как «великого мастера», как «выразителя воли провидения», как «спасителя человечества», он, безусловно, преследует при этом какую-то цель. Самое простое, что можно предположить в этом случае,

---

*Сингун — по терминологии «ЦиС» — «пестование природы», т.е. методики, направленные на совершенствование сознания. — *Прим. ред.*

это желание привлечь к себе как можно больше последователей для получения максимальной выгоды. Очень часто верят на слово тому, кто возводит сам себя в ранг «прямого наследника даосской или буддийской традиции в череде поколений». Доходит до того, что лукавые рассказы о том, что, дескать, «однажды, когда ребенком пас баранов, явился странник и передал свои секреты», также принимаются за чистую монету! А, если хорошо подумать, кто может подтвердить звание прямого наследника традиции, кто удостоверит подлинность рассказов о «маленьком пастушке»?

Даосы всегда придерживались взгляда, что Дао бескорыстно. В буддистской традиции нет места «спасителям человечества», можно «спастись», лишь полагаясь на себя. О том, как этот вопрос трактуется в марксизме, не стоит и напоминать. Как бы то ни было, очевидно, что, когда во главу угла ставится личное «я», возникает расхождение с истинным Дао.

Некоторые утверждают, что, едва лишь появившись на свет, Шакьямуни произнес следующие слова: «На небесах и в подземном мире лишь Я достоин преклонения». Мог ли Будда говорить, едва родившись, произносил ли он такие слова, мы с вами сейчас ни подтвердить, ни опровергнуть не можем. Но можно сказать, что, если такие слова и были произнесены, то, судя по времени, задолго до того, как Будда прозрел, да и другой смысл вкладывался в эти слова. Одно мы знаем точно, в буддизме в качестве критерия истины применяются три правила, одно из которых гласит: «Во всех законах отсутствует «я».

Глядя на этих доморощенных «буддистских наставников», рядящихся в одежды «небожителей», к которым толпой валят последователи, готовые сдувать с них пылинки, не знаешь, то ли смеяться, то ли плакать. Еще не став Человеком, уже хотят стать буддами!

Перевод Д.Попова

■ *Дао рождает вещи, Дэ вскармливает их. Создавать и не присваивать, творить и не хвалиться, являясь старшим, не повелевать — вот что называется глубочайшим Дэ.*

■ *«Дао» постоянно пребывает в недеянии, но нет ничего, чего бы оно не делало.*

■ *То, что сжимают, — расширяется. То, что ослабляют, — укрепляется. То, что уничтожают, — расцветает. Кто хочет отнять что-нибудь у другого, непременно потеряет свое.*

■ *Стремясь к малому, — приобретаешь, стремясь к многому, — впадаешь в заблуждение.*

■ *О несчастье! Оно является опорой счастья. О счастье! В нем притаилось несчастье.*

■ *Крепкое и сильное — слуги смерти.*

■ *Кто знает меру, у того не будет неудачи.*

■ *Тот, кто знает, не говорит; тот, кто говорит, не знает.*

■ *На ненависть нужно отвечать добром.*

■ *Если хочешь, чтобы люди шли за тобой, иди за ними.*

■ *Тот, кто пренебрегает своей жизнью, тем самым ценит свою жизнь.*

■ *Будьте внимательны к своим мыслям — они начало поступков.*

■ *Если надеяться на легкое, то непременно будет много трудностей.*

■ *Великая прямота похожа на кривизну, великое остроумие похоже на глупость.*

■ *Там, где великие мудрецы имеют власть, поданные не замечают их существования. Там, где властвуют невеликие мудрецы, народ бывает привязан к ним и хвалит их. Там, где властвуют еще меньшие мудрецы, народ боится их, а там, где еще меньшие, народ их презирает.*

(П.С. Таранов. «Философия изнутри». М: Остожье, 1996, т. 1.)



Ценное наследие Чжан Саньфэна

Лю Хуадун

Основоположником школы удан является Чжан Цзюньши, известный как Юаньюань и Саньфэн, а также Куньян, выходец из округа И, который находился в юго-западной части современной провинции Ляонин.

Родился в 1247 г. В возрасте пяти лет из-за болезни глаз ослеп и был помещен на лечение в даосский монастырь Билогун. Благодаря усилиям монаха Чжан Юньаня к нему вернулось зрение, и мальчик попросил оставить его в монастыре в качестве ученика. На протяжении семи лет он жил там и под руководством учителя Чжана постигал секреты даосской канонической литературы и параллельно занимался ушу. В 1266 г. он потерял родителей и решил отправиться в путешествие по знаменитым горным вершинам Китая в поисках истины жизни, однако не преуспел и, в конце концов, поселился в горах Баоцзи в провинции Шэньси. Особой красотой отличались три вершины, высоко вздымавшиеся в небо и поражавшие своей величественностью. Чжан Цзюньши решил взять себе имя Саньфэн («три вершины»), а впоследствии заменил иероглиф «вершина» на иероглиф «величественный мемориальный камень». В 1314 г. в возрасте 67 лет Чжан Саньфэн встретился со святым Хо Луном и в течение четырех лет учился у него приготовлению «золотой пилюли». Хо Лун велел Чжан Саньфэну покинуть горы и продолжать совершенствование в миру. Чжан Саньфэн пересек страну с севера на юг водными путями, посетил многие буддийские храмы. Скитаясь, он старался передавать людям то, что умел в ушу и искусстве «золотой пилюли». Так прошло еще несколько лет, когда в 1324 г. в возрасте 77 лет Чжан Саньфэн прибыл в горы Удан. Там он был поражен обилием цветов и водных источников, могучими соснами, стоявшими на берегах рек, великолепными пейзажами. Подобная обстановка как нельзя лучше способствовала прекрасному расположению духа. Чжан Саньфэн решил продолжать совершенствование среди этих гор. Он принялся за штудирование канонической литературы самых разнообразных направлений и полностью посвятил себя занятиям цигун. Через девять лет Чжан Саньфэн вновь тронулся в путь в поисках учителя и истины. Он прошел через множество испытаний, приобрел новых друзей, познакомился с великими мастерами. В 1341 г. Чжан Саньфэн из княжества Чу прибыл в Яньцзин (Пекин), а оттуда направился на юг и в горах Сишань повстречал Цю Чанчуня, одного из представителей Северной даосской школы, с которым провел много дней в дискуссиях о секретах даосской школы и об истине.

В результате, обобщив личный опыт и все то, чему его научили Хо Лун и Цю Чанчунь, Чжан Саньфэн заложил основы своей школы цигун и ушу. В 1342 г. в Нанькине он обучался «искусству пилюли» у мастера Шэнь Ваньсаня. Затем он вновь вернулся в горы Баоцзи, где целыми днями занимался созерцанием и размышлениями в беседке Цзиньтай. В таком состоянии его застали местные жители и, посчитав, что он умер, положили в гроб. Уже собираясь похоронить Чжан Саньфэна, они услышали звуки в гробу и, открыв его, обнаружили, что «покойник» воскрес. Это было в 1377 г., когда Чжан Саньфэну было 130 лет. После установления династии Мин Чжан Саньфэн направился в горы Тайхэшань и поселился в шалаше, построенном им неподалеку от кумирни Юйсюйань. Для местных жителей он был не более чем даосом-

бродягой, однако вызывал удивление своим крепким здоровьем, несмотря на весьма преклонный возраст. Чжан Саньфэн никогда не раскрывал секретов своего долголетия, однако мог часами рассказывать о том, что почерпнул в прочитанной им канонической литературе. Когда спрашивали, как его имя, он отвечал, что из Удана.

Однажды к Чжан Саньфэну пришел управляющий Сунь Биюнь. После этого знакомства и продолжительной беседы о «человеке из Удана» стало известно при дворе императора. Император пожелал встретиться со 130-летним отшельником, но так и не дождался его. Восемнадцать лет уговаривал Чжан Саньфэна Шэнь Ваньсань прибыть ко двору, но безуспешно. В возрасте 169 лет Чжан Саньфэн направил императору письмо, по прочтении которого император назвал его «истинно святым». Письмо содержало рекомендации по приготовлению «золотой пилюли». В последующем еще три императора жаловали его титулами «истинно святого», «благородного святого» и т. д.

Что касается трудов Чжан Саньфэна, то в эпоху Мин были опубликованы «Прямые указания по золотой пилюле», «Тайная формула золотой пилюли», «Важное о мистике», «Дерево без корней», «Стихи о великом дао», «Стихи о плавлении свинца», «Стихи о калине красной», «Золотая жидкость возвращает пилюлю», «Истинно святой исчерпывает дао» и др. Все эти произведения объединены в «Полном собрании сочинений учителя Чжан Саньфэна».



Много путешествуя, Чжан Саньфэн, естественно, не раз попадал в сложные ситуации, в которых его выручали навыки рукопашного боя. Он задался вопросом: «Как отвечать противнику, если руки у него действуют быстрее, силы превосходят и у него больше энергии?» Чжан Саньфэн вывел несколько правил: «движение должно пресекаться покоем», «мягкое должно подавлять твердое», «медленное должно побеждать быстрое» и «один в поле воин». Он считал, что искусство кулачного боя должно в своей основе быть оборонительным, а его главная цель — укрепление здоровья. Несмотря на то, что своим происхождением ушу обязано необходимости уметь защищаться от врагов и диких зверей, Чжан Саньфэн исходил из того, что целью уданского ушу и даосской школы цигун является не противоборство, а «укрепление ци». Для того чтобы стать святым, даосские монахи должны «укреплять ци», «Укрепление ци» требует «ведения и привлечения ци», откуда и возникает необходимость занятий. Поэтому последователи стиля удан сформировали целостную систему «укрепления ци», включающую «питание ци», «ведение ци», «выведение и набирание ци», «утробное дыхание», «сосредоточение на ци», «вскармливание ци», «принуждение ци» и др. Можно без преувеличения сказать, что Чжан Саньфэн является родоначальником системы самосовершенствования, сочетающей «укрепление ци» и искусство кулачного боя.

Согласно учению Чжан Саньфэна, занимаясь совершенствованием в искусстве кулачного боя, следует, «начиная с запозданием, опережать соперника», «обращать силу соперника против него самого», «использовать в своих интересах любую ситуацию». Необходимо тренировать «мысль» и «сознание» внутри себя, и тело как внешний фактор. «Мысль» должна «идти впереди», глаза должны «демонстрировать дух» и следить за соперником. «Внутреннее» и «внешнее» должны представлять собой единое целое. Секрет мастерства, по Чжан

Саньфэну, заключается в том, чтобы суметь выбрать удобный момент, действовать по обстановке, учитывать индивидуальные особенности каждого соперника, следуя главным принципам, не превращать их в догмы. По ходу поединка следует менять восемь видов действий: инь и ян, «подъем» и «опускание», «раскрытие» и «закрытие», «сгибание» и «выпрямление», «прямое» и «обратное», наступление и отступление, штурм и оборону, «приобретения» и «потери». Особое внимание необходимо уделять правилу: «Наносить точечные удары в наиболее важные места». Отрабатывая приемы искусства кулачного боя, следует добиваться, чтобы «голова была поднята, а шея была прямой; грудь — вобрана, а спина — вытянута; плечи — опущены, а локти висели; таз — расслаблен, поясница — свободна; ступни должны снизу образовывать полость; пальцы ног — «захватывать» землю, боец должен находиться в состоянии расслабленности и покоя; применять силу подобно пружине; в движении всеми силами стремиться к «трем ускорениям и шести закрытиям», чтобы все части тела работали согласованно, как единое целое». Если упорно заниматься, соблюдая эти правила, постепенно и неустанно овладевая мастерством, то можно добиться успеха и достичь таким образом поставленной цели «совершенствования тела», «пестования естества» и самозащиты.

Занятия ушу направлены на «пестование ци», «пестование ци» направлено на «пестование жизни», «пестование жизни» осуществляется ради ее продления, долгожительство предполагает слияние с природой, единение неба и человека.

Чжан Саньфэн выступал за достижение святости через совершенствование «человеческого». Он считал, что прежде всего необходимо уделять основное внимание «совершенствованию сердца», «закалке естества», а уже потом следует переходить к «постройке фундамента», т.е. к «выплавке пилюли». Иными словами, Чжан Саньфэн самым главным считал «закалку самого себя», которая, по его словам, должна проходить в «тихой, безмолвной обстановке, при полном отсутствии посторонних мыслей». Такая «закалка» является первым приближением к «закладке фундамента». Он предлагал следующую методику: «Ежедневно, после пребывания в покое в течение одного часа, когда тело и сердце полностью успокоены, а дыхание стало ровным, прикройте глаза и направьте внутренний взгляд на область между сердцем и почками. Сосредоточение должно быть легким, мягким, мысли уходят, вы остаетесь наедине со своей душой». «Закалка себя» также обозначается понятиями «закалка естества», «совершенствование сердца».

Чжан Саньфэн говорил: «Великому дао предшествует совершенствование сердца и закалка естества. Естество находится в сердце. Совершенствующий сердце сохраняет его, закаляющий естество пестует его. Сохраняющий сердце как бы укрепляет крепостные стены, позволяющие сформироваться внутреннему лекарству. Это и есть «закалка себя».

«Закалка себя» включает «цементирование духа» и «регулирование дыхания». Чжан Саньфэн говорил: «Для регулирования дыхания не существует строгих правил. Достаточно успокоить сердце и дух, и дыхание станет естественным. Я контролирую только естественность дыхания». Дыхание должно быть мягким, тонким, глубоким, продолжительным и медленным.

«Регулирование дыхания» позволяет «выплавлять» «прежденебесную ци» из «посленебесной» и обеспечивает ее циркуляцию по «малому» и «большому небесному кругу». «Выплавление семени» приводит к его превращению в ци, «выплавление» ци приводит к его превращению в «дух», «выплавление духа» и «возвращение в пустоту» позволяет достичь слияния с «небом».

Перевод С.Сергеева

К ВОПРОСУ О СУЩНОСТИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

А.С. Рачковский,
Томская обл., г. Северск

Прежде, чем мы начнем говорить о тайцзицюань, читателю необходимо ознакомиться с основными концепциями китайской философии, а именно: Уцзи, Тайцзи, Усин, «Ицзин». Без этих базовых положений изложение материала представляется весьма затруднительным. Существует еще великое множество сопутствующих понятий, на которых мы останавливаться не будем, но, возможно, они встретятся в тексте настоящей статьи. Предоставляю возможность читателю расширить свой кругозор самостоятельно.

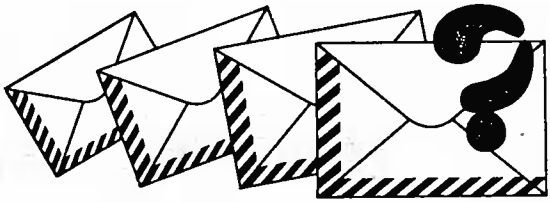
Итак, поговорим сначала о науке и мистике. Практически во всех статьях, особенно китайских авторов, присутствует противопоставление современной науки некой «китайской мистической мудрости». Причем, перевес, как правило, наблюдается именно в сторону этой «мудрости». Такой подход является абсолютно неверным. Поясню свою позицию на примере концепции Усин («пяти первоэлементов»). В начале статьи мы договорились, что читатель предположительно знаком с кругом порождения, кругом подавления Усин и обширными таблицами соответствий «пяти первоэлементам». Данная концепция относится к области традиционной китайской философии и медицины. Что значит традиционная? Это означает — в народной традиции, то есть это удел знахарей, гадателей и целителей. Что значит научный подход? Это подход, при котором исследуется народная традиция, развивается, просеивается и доводится до уровня современного знания. Что значит официальная наука? Это научные представления, прошедшие экспериментальную проверку, неоднократно подтвердились на практике и взяты в качестве рабочего метода в соответствующих государственных учреждениях (например, медицинских).

В официальной китайской медицине концепция Усин рассматривается, в основном, с исторической точки зрения. Практически же все, что из нее вытекает, давно уже взято на вооружение современной науки. Как правило, природные лекари и шаманы являются сильными «психотерапевтами», и говорить, что они применяют в своей практике концепцию Усин, неверно. Они просто отдают дань традиции, а общую схему приспосабливают к индивидуальным методам. Единственное, в чем используется круг первоэлементов, так это в медитативной работе.

Очень немногие знают, что в основе Усин лежат пять динамических характеристик, названных «пятью первоэлементами». Этих характеристик нет ни в одной публикуемой таблице соответствий. В этой запутанной концепции потеряна или сознательно скрывается основа, базис всей системы, а именно: рост — «огонь», уменьшение — «вода», расширение — «дерево», сужение (отвердение) — «металл», равновесие — «земля». Только данные динамические характеристики во взаимодействии отражают происходящие процессы в самых общих чертах (например, в организме человека). Дальнейшее усложнение схемы приводит лишь к противоречиям. Динамика реальных процессов неизмеримо сложнее всей описательной системы соответствий Усин.

По сути дела первоэлементы и другие системы являются примитивными ключевыми схемами в области традиционной китайской философии и медицины и ни в какое сравнение не идут с современными научными знаниями. Для интересующихся могу сказать, что частичное научное развитие, а скорее приспособление, вышерассмотренная концепция получила в книге Мантака Чиа «Слияние пяти стихий».

Разобравшись с китайской философией, перейдем к ушу, к понятию «внутренних» и «внешних» стилей. В большинстве публикаций по «внутренним» направлениям нам дается указание не использовать внешнюю силу Ли, а использовать внутреннюю силу Цзин — ци и сознание. Действия, производимые внутренней и внешней силами, абсолютно одинаковые. Где же различия? Тем более, что многие внешние силы используют оба вида сил. На этом этапе мы вплотную подходим к тайне человеческого сознания. Корни «внутренних» стилей уходят глубоко в магические и шаманские традиции Китая (условно будем считать, что ушу — это специфическое китайское наследие, хотя это и не совсем верно). Разница в этих двух направлениях состоит в том, что представители «внешних» школ используют обычное



или слегка измененное состояние сознания, тогда как адепты внутренних стилей (продвинутые) используют глубоко измененные состояния. То же самое можно сказать и о цигун. Гунфу этих направлений как раз и определяется уровнем тренированности по изменению своего обычного восприятия и возможностью использовать скрытые резервы. Для этого были разработаны сложные эзотерические системы, не имеющие никакого отношения к современным спортивным и оздоровительным направлениям.

Здесь нам необходимо коснуться вопроса о направленности сознания, имеющем исключительную важность для практики «внутренних» стилей тайцзицюань, багуачжан, синъицюань. Современная наука показала, что сами по себе трансовые (измененные) состояния сознания, при условии их чистоты, лишь способствуют внутренней саморегуляции процессов, происходящих в организме человека. Но они также создают рабочий фон для управления подсознательными и бессознательными функциями мозга. Одним из самых сильных факторов воздействия на организм человека является слово и его «объемный вариант» — мысль. Поэтому исключительно важно, используя трансовые методы развития, поддерживать чистоту и четкость намерений. Это уже вопрос трансовой культуры (подробнее в работах Д.В. Кандыбы).

Вы должны сформулировать цель занятий, например: достижение здоровья и долголетия или приобретение боевых навыков, или самореализация в интеллектуальном и духовном развитии. Не стоит хвататься за все сразу. В соответствии с выбранной целью должны использоваться и методы занятий. Для развития боевого аспекта тайцзицюань необходимо вводить в занятие спаринг. Для достижения спортивного мастерства — совершенствовать нормативную технику и так далее.

Теперь поговорим о сущности тайцзи и Уцзи, то есть «Великого предела» и Беспредельности. В теории тайцзицюань оба эти понятия соответствуют медитативным техникам. Обе эти техники направлены на «расширение сознания» как метод вхождения в глубокий транс. Различие состоит лишь в том, что Уцзи («стояние столбом», а также начальная и конечная позиции в тао тайцзицюань) представляет статический аспект, а тайцзи — динамический аспект. Наиболее эффективными методами вхождения в транс являются: метод, получивший название в современной науке, — «всплытие руки», а также раскачивание и кружение. «Всплытие руки» иначе называется «методом Бодхидхармы» в честь легендарного Чаньского Патриарха (подробнее об этих методах в книгах Д.В. Кандыбы).

Вообще трансовых методов тысячи. Шесть лет назад мой учитель Андрей Викторович Лелявин говорил мне, что тайцзицюань можно практиковать на одних ногах, без использования рук. Четыре года спустя я случайно познакомился с книгой Ирвина Шеттока «Сатипаттхана», где как раз рассказывается о подобном методе.

Интересными представляются в этом плане разработки талантливого врача Х. Алиева. Его книга «Ключ к себе» будет полезна занимающимся тайцзицюань и цигун.

И еще мне хотелось бы сказать несколько слов о трансовой культуре как неотъемлемой части занятий внутренними стилями ушу и цигун. Прежде всего следует добиваться чистоты трансовых состояний. Это вытекает из высокой культуры проведения занятий, моральных и этических качеств занимающегося. Трансовое состояние сознания (ТСС) не должно перемешиваться с обычным состоянием сознания (ОСС). Для этого необходимо обозначить вход и выход из ТСС. В древности существовали сложные ритуалы, сопровождающие подобного рода занятия. Целью их было: поддержание интереса; концентрирование внимания; местностная, временная и позиционная привязки. Все это осуществлялось ради вхождения в транс и возвращения в «здесь и теперь». Строгая дисциплина в данном случае не пустая формальность. Если человек не контролирует вход и выход из глубоких ТСС, то он, скорее всего, закончит либо в психбольнице, либо под колесами автомобиля. Это касается самопроизвольных входов в транс. Перемешанные же состояния выбивают из привычной среды. Человек становится нервным, раздражительным, легкоранимым, эгоистичным, то есть это чревато семейными и социальными неурядицами. На устойчивость сознания большое влияние оказывает систематичность занятий.

Итак, секрет тайцзицюань — это трансовое сознание, ведущее к раскрытию резервных возможностей человека.

В заключение разрешите выразить глубочайшую признательность моим учителям Андрею Викторовичу Лелявину за то, что он познакомил меня с тайцзицюань, и Виктору Михайловичу Кандыбе за то, что он подарил мне ключи к собственному сознанию.



Очищение сознания с помощью ушу*
(Лунь ушу ляньи)

Ши Мин, Сяо Вэйцзя

ВВЕДЕНИЕ

Перспективы боевых искусств

Сяо Вэйцзя, Ли Цзяньминь, Юй Гунбао

Стремительное развития современной цивилизации и технологий привело человечество к таким рубежам, которые раньше трудно было даже вообразить: люди на космических кораблях отправляются на Луну, бесчисленные роботы и машины пришли на смену тяжелому труду. Автоматические производственные линии постепенно освобождают человека от выполнения трудоемких работ, что, с одной стороны, приводит к облегчению труда, а с другой стороны, усиливает зависимость от автоматов. Использование вычислительной техники во многих сферах жизни полностью заменяет или уменьшает применение интеллекта человека.

Однако недальновидное самодовольство человечества от успехов в деле покорения природы, сопровождающееся бесконечным потреблением ее ресурсов и все новыми и новыми планами в этой области, неизбежно приводит к появлению различного рода опасностей, которые неожиданно возникают перед людьми, изменяя привычный ход событий. Нарушение равновесия в биосфере, угроза ядерного опустошения, загрязнение окружающей среды, истощение ресурсов, неравномерность экономического развития, психологические отклонения и новые болезни — у этой грани упоение сменяется беспокойством, а отрезвление заставляет повернуться лицом к жестокой реальности и заняться самоанализом.

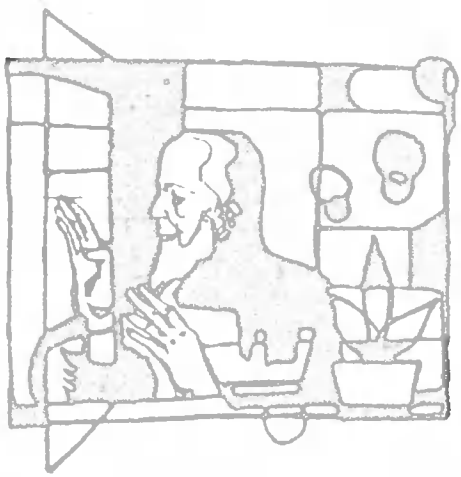
Подчинение неизбежно вызывает ответную реакцию. На каждом шагу по пути покорения природы человек сталкивается с реакцией, уравновешивающей ее энергии. В действие вступает общеизвестный принцип, в соответствии с которым все, что достигает предела, оборачивается своей противоположностью. Главной проблемой будущего является вопрос о приведении к гармонии отношений между личностью, обществом и природой, трансформации войны человечества с природой в гармоничное сотрудничество с ней. В центре этой проблемы стоит человек, являющийся продуктом природы и общества.

Между человечеством и современной наукой существует реальное противоречие, которое нельзя игнорировать. Наука, порождаемая экономическим развитием, в свою очередь, развивается в интересах экономики и достигает таких рубежей, за которыми она начинает противоречить интересам человечества, функционировать не совсем так, как представлялось. Благосостояние подчиняется своим законам, не зависящим от того, соответствует оно или идет вразрез с насущными потребностями человека. Оно продолжает порождать новые потребности, которые далеко не всегда способствуют полноценному развитию людей и могут порой направить это развитие и прогресс в целом по ошибочному пути в сторону саморазрушения. Вряд ли кому-нибудь придет в голову сформулировать нашу главную цель как полное вырождение по прихоти научных и экономических факторов, когда многие наши способности и навыки перейдут в скрытое состояние, будучи замененными современными технологиями. Следование этой регрессив-

*Перевод дается с незначительными сокращениями.

ной тенденции было бы непростительной ошибкой. Наука способствует отрезвлению человечества. Человечество начинает осознавать, что в своем современном цивилизованном состоянии оно утеряло нечто такое, что требует срочного восстановления. Мы понимаем, что с тех пор, как наука заняла доминирующее положение, произошли серьезные потери, возникли значительные пробелы в целях и методах их достижения, а посему мы срочно нуждаемся в осуществлении нового прорыва, нового витка развития.

Потребности человека, не искаженные и не извращенные рыночной экономикой, скрытые способности и более рациональные взаимоотношения между человеком и природой, повышение уровня развития человеческой расы наряду с всеобщим укреплением здоровья — это те вопросы, которые вызывают пристальное внимание и озабоченность интеллигенции и научного сообщества. В условиях, когда развивающиеся нации Востока стремятся догнать развитые страны Запада, а последние поворачиваются лицом к древним восточным цивилизациям в поисках собственных корней, это внимание и озабоченность являются благодатной почвой для постоянного углубления диалога между Востоком и Западом, прошлым и настоящим, микро- и макрокосмическими представлениями, для взаимного проникновения различных областей познания и для свободного использования научной мысли с целью формирования созидательного отношения к природе.



Теория научной информации, автоматика, высшие достижения космофизики и физики элементарных частиц, с одной стороны, и древний восточный мистицизм, философия природы как единого целого, органичной частью которого является человек, идея универсальных законов, управляющих всем сущим во Вселенной, с другой стороны, взывают друг к другу сквозь пространство и время, стучатся в двери постиндустриального общества. Уже отчетливо видны поднимающиеся паруса науки о жизни, в основе которой лежат подлинные долговременные потребности человека, паруса, свидетельствующие о наступлении новой эры в истории науки и человечества.

Наследие разложения в традиционной китайской культуре являлось одной из главных причин общего вырождения и отсталости китайской нации на протяжении нескольких последних веков. Это наследие подвергается все более глубокой и острой критике, главной целью которой является великое освобождение, грандиозная революция, совершаемая во имя того, чтобы догнать развитые нации, стать участником мирового рынка, модернизировать общество, политику и экономику страны. Короче говоря, возрождение Китая и устранение тысячелетних барьеров на пути свободной мысли, избавление от всего устаревшего и прогнившего, воспитание нового сознания и нового мышления требуют кропотливой работы по обновлению духовного начала в жизни народа. В то же время высшие достижения традиционной китайской культуры, ее вечно молодая сущность никогда не отказывались от своей роли, невзирая на непонимание и гонения. Множество людей проникали в глубины невидимых потоков истории и обнаруживали там сокровища, которые будут озарять своим светом человечество еще многие столетия. Эти люди, зачастую оставаясь неизвестными, никогда не прекращали своей работы. После освобождения Китая в 1949 г. за какие-нибудь десять лет научные исследования стали прорастать миллионами побегов и, в конце концов, расцвели пышным цветом.

Когда плоды технологических достижений в развитых странах стали выливаться в очевидные признаки упадка, когда закон конкуренции полностью обнажил тот вред, который он нанес природе, обществу и личности, когда человек стал получать все более ощутимые физические и физиологические травмы, он, наконец, стал осознавать, что конкуренция также нуждается в компенсации и уравновешивании. Такая компенсация, и это становится все более очевидным, может исходить от древней культуры Востока, особенно Китая, культуры, кото-

рая стремится к высокой духовности, ищет динамический баланс в каждом действии и движении. Таким образом человечество вновь открывает для себя сущность традиционной китайской культуры. Открытие, однако, отнюдь не означает овладение. То, что для людей в старину являлось плодородной почвой, для современных людей представляет собой подлинную целину, требующую возделывания, удобрения и орошения. В ходе исследования древней китайской цивилизации, вместе с некоторыми достижениями в этой области, наблюдалась целая цепь неудач, подводившая к мысли о том, что внутри культуры Востока существует чрезвычайно эффективная научная система, которая не поддается простому объяснению, интерпретации и не может быть воспринята современной наукой. Требуются новые подходы. Традиционная философия, медицина, гигиена и физическое воспитание стоят перед лицом тех же самых проблем.

В условиях глубокого взаимного проникновения научной культуры и общественной мысли боевые искусства Китая (ушу) демонстрируют свое непреходящее очарование, являясь бесценным сокровищем традиционной культуры и одновременно представляя собой отрасль науки с обширным багажом практического опыта. Уровень способностей, открывающихся с помощью ушу, настолько высок, что многим они кажутся лишь заветной целью, к которой можно стремиться, но никогда невозможно достичь.

Будучи необычными по форме и обладая не до конца понятным содержанием, боевые искусства на протяжении всей своей истории были объектом заблуждений и нападок со стороны обывателей с вульгарными представлениями, а также подвергались гонениям как по объективным, так и по надуманным причинам. Тем не менее, теория, практика, индивидуальная техника и высшие духовные способности, прошедшие по этой тернистой дороге долгий путь совершенствования, сумели сохранить сущность высочайшей мудрости, которая хранит бесчисленное количество ступеней все более и более глубокого познания, скрытого под внешней вывеской самообороны.

В настоящее время одни не приемлют боевые искусства, поскольку они представляют собой «индивидуальные мистические способности, которые невозможно доказать», другие склонны превозносить их за то, что они являются «концентрированным выражением трансцендентного разума». Обе приведенные точки зрения отражают действительный факт, состоящий в том, что занятия боевыми искусствами высшего уровня формируют необыкновенные физические и психические факторы, дающие человеку ощущения неизмеримой глубины. Боевые искусства обладают надежно спрятанными ценностями, непостижимыми при суетном подходе. Современного человека поражают достижения древних китайцев. Вместе с тем, ему чрезвычайно трудно постичь их менталитет и загадочный язык символов, которые прошли через века. Восприятие ушу современным человеком — не исключение. После «движения 4 мая» (антифеодальное движение, начавшееся 4 мая 1919 г. демонстрацией студентов в Пекине) наметившаяся тенденция демократизации науки вынесла на гребень волны ряд мастеров боевых искусств, обладавших способностью восприятия современной культуры и науки, что позволило им взглянуть на боевые искусства под новым углом зрения. Была предпринята попытка раскрыть зашифрованные символы боевых искусств языком науки и разработать современную философскую интерпретацию классических теорий. Однако в условиях беспорядка и хаоса того времени первые попытки научного исследования ушу не принесли заметных результатов.

В 50-е и 60-е гг. боевые искусства получили широкое распространение как элемент физической культуры, как средство физического совершенствования, но почти полностью утратили свою внутреннюю функцию, действительно выдающиеся элементы техники, включая соответствующие уникальные методики и комплексы, что, в конечном счете, привело к утере сущностного содержания ушу.

В начале 80-х гг. началось окончательное возрождение боевых искусств в своем полноценном виде. По всему Китаю стали возникать группы и секции по изучению наиболее популярных видов кулачного боя. При высших учебных заведениях появились команды мастеров боевых искусств. Стали проводиться соревнования разных уровней как внутри страны, так и за рубежом. Вполне возможно, что вскоре боевые искусства станут олимпийским видом спорта.

Такое их быстрое развитие и широкое распространение привело к значительному улучшению качества как собственно занятий, так и научных исследований в этой области. Боевые искусства заняли подобающее им место в группах люби-

телей, программах высших учебных заведений и среди наиболее важных тем научно-исследовательских институтов. Правительство Китая предпринимает усилия для изучения и систематизации этого ценного наследия. Одним из важных решений в этой области было учреждение Научно-исследовательского института боевых искусств Китая. Ученые, исследователи, студенты, представители литературы и искусства, философы, объединив свои знания, регулярно публикуют статьи в специализированных журналах. Взаимное проникновение боевых искусств и современной науки превратилось в устойчивую тенденцию.

В июне—июле 1987 г. в Пекине прошла I конференция по научному изучению ушу, главным результатом которой стало то, что впервые вместе собрались специалисты различных областей современной науки и практики боевых искусств. На конференции была учреждена Научная ассоциация по изучению боевых искусств, объединившая ученых и специалистов в этой области, а также большую армию мастеров и любителей разных уровней в единую общенациональную организацию. Конференция явилась новой вехой на долгом пути развития боевых искусств.

Авторы считают, что боевые искусства радикально отличаются от прочих систем физической подготовки и самообороны и обладают ярко выраженной спецификой. Именно эта специфика и позволяет считать боевые искусства новой и самостоятельной областью научного поиска. Наиболее яркой и важной отличительной чертой боевых искусств, особенно высшего уровня, является их тесная связь с философией, сохраняющаяся, даже если рассматривать их как способ самозащиты. Более того, поскольку классическая китайская философия зиждется на холическом представлении о мироздании, в соответствии с которым все сущее имеет единый корень, боевые искусства оказываются тесно связанными со всеми сторонами китайской культуры, включая искусство, науку и медицину. В связи с этим боевые искусства не только создали новую свежую культуру, но и сумели совершить удивительные прорывы за короткое время. Боевые искусства, отталкиваясь от инстинктов агрессии и самозащиты, прошли долгий путь развития, через создание боевых приемов превратились в метод физической подготовки и оздоровления. В период своего расцвета боевые искусства приобрели поистине философскую глубину и внутреннее содержание, установили неразрывное единство со всеми сферами жизни природы и общества. Когда патриархи боевых искусств прошлого стали утверждать, что собственно боевые приемы являются второстепенными, они тем самым провозгласили их перерождение из техники утилитарного применения в один из путей поиска дао. Мы не будем углубляться в нюансы, связанные с трактовкой понятия «дао», поскольку в древней философии слово «дао» являлось синонимом «истины», хотя и имело более глубокое значение, чем обычно принято считать. Дао также означает «путь поиска истины». Таким образом, «поиск дао» можно понимать как попытку обрести истину, а поиски истины и счастья для всего человечества есть сущностное содержание всех наук и культур.

Расшифровка и интерпретация теорий и терминологии даосизма, конфуцианства и буддизма приводят к одним и тем же принципам. Возвышение боевых искусств над первоначальными примитивными целями и обогащение их философскими учениями позволяет рассматривать их уже не просто в качестве боевых приемов или способов физического совершенствования, а как разновидность психофизической подготовки, в которой сплетены воедино китайская философия, наука, культура и искусство. Таким образом, значение боевых искусств выходит далеко за рамки обычных физических и психологических упражнений или кулачных боев. Можно констатировать, что высший уровень боевых искусств представляет собой философию психофизического просветления.

Другая сторона нового витка развития боевых искусств как способа самозащиты заключается в том, что они поднимают характер человека, его добродетель и духовное состояние на гораздо более высокий уровень, чем того требуют обычные потребности кулачного боя. Это привело к тому, что инстинкт агрессии, боевая техника и сознание оказались включенными в более высокую систему ценностей. Нуждаясь во взаимодействии со всем мирозданием, мастеров боевых искусств высшего уровня не удовлетворяют только физическая сила и психическое здоровье. Поскольку жестокость боевых искусств начального и среднего уровней не оставляет места для того лучшего, на что можно было бы надеяться, мастера боевых искусств расширили подготовку, включив в нее принципы меди-

цины и мирные средства определения превосходства, гарантируя тем самым, что если человек овладевает высшими техническими приемами и навыками единоборств, он не откажется от стремления к дао и нравственного самосовершенствования.

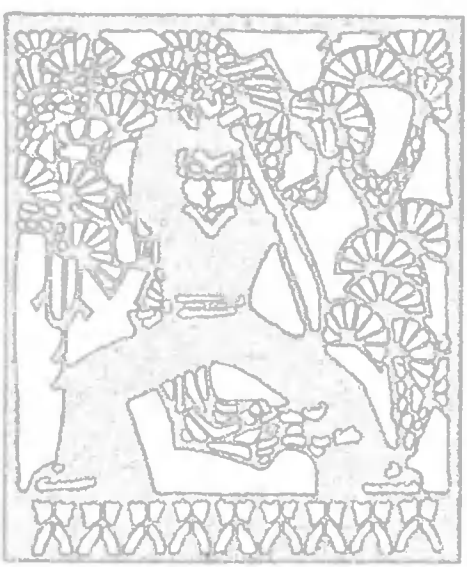
Китайская философия и гуманистическая этика несут на себе печать неизбывного стремления к всеобщей гармонии и новой свежей эстетике, которыми так богато преисполненное особого очарования народное искусство. Это также является неотъемлемой чертой ушу.

Вся масса стандартных упражнений и методик, принадлежащих разнообразным школам и направлениям боевых искусств,обладает одинаковыми эстетическими стандартами единения физического и духовного. Все они преисполнены спокойной радости, обладают музыкальной ритмичностью и размеренностью, характеризуются комбинированием и постоянной сменой движения и покоя, взрывного и умиротворенного настроения. Позы, которые принимает человеческое тело, то жесткие, то мягкие, напоминают резьбу по камню. Они сродни плывущим облакам и бегущим водным потокам, преисполнены высокой поэзии. Боевые искусства содержат бесчисленное множество живых и выразительных движений и жестов, которые часто встречаются в реальной жизни. Языком телодвижений изображается энергия гор и рек, трав и деревьев, звезд и планет. Этот язык символизирует борьбу и гармонию человека и природы, борьбу и гармонию между людьми. Тело человека способно отобразить самые утонченные чувства, передать эстетику душевных переживаний. Любую сферу китайской культуры питает энергия мироздания, внешнего по отношению к индивидууму. Поэтому, подобно тому, как китайские художники считают, что «результат исходит не из кисти», в боевых искусствах высшего уровня считается, что мастерство исходит из тела, а результат находится вне его пределов.

Вышеперечисленные особенности боевых искусств неотделимы от достижений в технике и теории. Без технических приемов и теоретической базы боевые искусства перестают быть таковыми, в то время как оба эти аспекта основываются на положениях биологии, психологии, медицины и динамики. Сочетание философии и динамики в данном случае играет ключевую роль.

В отличие от других систем, в боевых искусствах делается акцент на взаимосвязи внешнего и внутреннего, единстве тела и духа, слиянии человека и природы. Это означает, что «внутренние» и «внешние» упражнения выполняются одновременно (это называется «параллельным пестованием естества и жизни»). Кроме того, оба эти аспекта формируют такой процесс занятий, при котором увеличение «внешней» нагрузки приводит к увеличению «внутренних» усилий.

В науке о боевых искусствах до сих пор не существует четкого определения «внутреннего» и «внешнего», но общепризнанными являются две интерпретации этих понятий: согласно первой «внутреннее» — это «мысль» и «дух», а «внешнее» — тело и позы; согласно второй, «внутреннее» — это человек, а «внешнее» — мироздание. Боевые искусства требуют от человека совершенствования мыслей, тела и энергии. «Внутренняя» работа направлена на совершенствование самого человека, в то время как «внешняя» работа имеет целью выработку способности поддерживать связь с мирозданием. В действительности речь идет о взаимном совершенствовании тела и сознания, где главная роль отводится «внутренней» работе, являющейся энергетической составляющей боевых искусств и соответствующей тренировке сознания.



Стержнем и высшей ступенью «внутренней» и «внешней» работы в боевых искусствах является совершенствование сознания. Главный принцип, в соответствии с которым строится весь процесс подготовки, т.е. соединение

«внутреннего» и «внешнего», позволяет постепенно достигать состояния полного слияния в единое целое тела и сознания. Специальная тренировка сознания и дыхания, построенная по принципу «от простого к сложному», эффективно регулирует функции всех органов и систем организма, а также способности человека в целом. Таким образом регулируются нервная и эндокринная системы, осуществляется постепенный переход на высший уровень гармонии, единения человека с внешним миром (с природой и обществом).

Занятия, объединяющие «внутреннее» и «внешнее», способны сформировать сверхординарные физические и умственные способности. Такие занятия включают отработку биодинамических упражнений, особые способы мышления, особые условия сохранения здоровья и продления жизни, специальную методологию.

Боевые искусства не открыли ничего нового в динамике, однако они совершили кардинальный прорыв в развитии скрытых способностей тела и мозга, отталкиваясь от принципов прикладной биодинамики. В боевых искусствах делается упор на эффективность движений и отработку жесткости и гибкости, «пустоты» и «наполненности», движения и покоя,быстроты и медленности и т.д. В сфере физиологии и психологии боевые искусства преследуют цель достижения высокого уровня взаимодействия между сознанием и «духом», волей, энергией и телом. Многие движения взяты из жизни и отражают стремление боевых искусств перенять у животных и растений, у всех видов движения в природе их способности по сохранению, пополнению и настройке своих биодинамических и биологических способностей, которые когда-то были присущи и человеку, но безвозвратно утрачены.

Терминология, связанная со стойками и позами, а также с комплексами упражнений практически всех школ боевых искусств, насыщена названиями, подчеркивающими подражательность приемов ушу различным формам жизни. Простые позы, так называемые «три двери», а также «восемь триграмм». В «двенадцати формах (животных)», «тринадцати методах алхимии» и т.д. называются дракон и ветер, сокол и змея, тигр и леопард, медведь, петух и журавль, дикая лошадь, обезьяна, лев, дикая мошка, воробей, ястреб, верблюд, рыба и т.д. Имеются также метеоры, солнце и луна, облака и дождь, ветер и гром, горы и реки, сосна и кедр, ясная весна и глубокий пруд, древний колокол и т.д. Этот перечень можно продолжать бесконечно.

Не следует думать, что боевые искусства требуют от человека падения до примитивного уровня или животного состояния. Наоборот, они поднимают на высшей уровень сознания восстановленные и обогащенные инстинкты и скрытые способности, то есть выполняют функцию по всесторонней отработке инстинктов и подсознания и прояснению сознания. Поэтому цель имитации жизни заключается в том, чтобы, используя формы, добиться совершенствования сознания, через совершенствование сознания добиться совершенствования внутренней энергии и с ее помощью совершенствовать свои мысли и дух в стремлении к их абсолютному единству. Это путь использования принципов и приемов биодинамики в стремлении к высшему уровню единения через возвращение всего к своим корням.

«Внутренняя сила»* и энергия — это специфические категории физических и психических возможностей применительно к боевым искусствам. Можно также сказать, что «внутренняя сила» представляет собой усовершенствованную путем специальных тренировок физическую силу человека, а также способ ее передачи. «Внутренняя сила» проходит путь развития от грубой и неукротимой до тонкой, легкой и чистой, от передающейся чисто механически до проникающей, передающейся телу другого человека, а также распространяющейся в пространстве вокруг своего носителя и его соперника. Когда энергия сосредоточивается, она превращается во «внутреннюю силу»; когда «внутренняя сила» рассеивается, она становится энергией. Это позволяет динамической структуре «тело — мысль» человека переходить из твердого состояния в жидкое, газообразное и даже в состояние поля, а также создает условия, при которых стано-

*Часто переводится термином «внутреннее усилие». — Прим. ред.

вится возможной свободная смена этих состояний и их сочетание в разных комбинациях. Эти достижения боевых искусств в значительной степени расширили диапазон динамической функции человеческого тела, скрытые возможности по совершенствованию техники и повысили эффективность боевых приемов.

Боевые искусства и энергетика неотделимы друг от друга. Внутренняя функция энергии является главной особенностью боевых искусств. Говоря по сути, энергетика представляет собой техническую основу и медицинский аспект боевых искусств. Весь спектр теоретических положений китайской медицины, связанных с проблемой энергетики, также является одной из особенностей боевых искусств. Кроме обычных методов сохранения здоровья, предлагаемых китайской медициной, ее стандарты здоровья и долголетия составляют надежную основу медицинских теорий, позволивших добиться проверенных и доказанных временем результатов. К ним относятся: теория тонкого взаимодействия между человеком и природой, единства тела и духа, теории энергетических каналов, внутренних органов и биологических часов, а также специфические психофизические эффекты, порождаемые в результате соединения боевых искусств с энергетикой. Лечение болезней укрепляет организм, а применение положений китайской медицины в качестве технических принципов единоборств также способствует продлению жизни.

Таким образом, медицинская наука и энергетика в сочетании с боевыми искусствами представляют собой неиссякаемый источник разносторонних исследований, феномена жизни, скрытого под покровом тайны. Медицина и боевые искусства рождены для того, чтобы тесно сосуществовать. Многие врачи являются высококлассными мастерами боевых искусств или мастерами цигун, а многие мастера боевых искусств и цигунисты являются прекрасными врачами. На самом высоком уровне вообще невозможно провести четкую грань между медициной и боевыми искусствами, поскольку они составляют единое целое. Человечество всегда будет нуждаться в движении точно так же, как и в здоровье. Само собой разумеется, что движение и здоровье — две вечные темы в науке о человеческом организме. Поскольку они гармонизируют и развивают всю совокупность связей между телом и сознанием, боевым искусствам также присуще нечто от вечной жизненной силы.

Совершенно очевидно, что психологическая подготовка в боевых искусствах на таком уровне не может не выходить далеко за пределы любого из известных методов. Даже не стоит говорить о технической стороне комплексов упражнений: одиночные стойки и позы являются отправной точкой для соединения боевых искусств и энергетики точно так же, как установленная последовательность погружения в состояние покоя. Поэтому уже одиночные позы и стойки требуют от человека применения принципов и упражнений, аналогичных тому, что буддисты называют «умерщвлением плоти», сосредоточением, «внутренним взором», которые предназначены для достижения состояния абсолютного покоя, по буддийской терминологии — «пустоты», по даосской терминологии — «избавления от посторонних мыслей», по конфуцианской — «бесконечности». В последующем требуется довести состояние покоя до высшей степени устойчивости. Это состояние не только влияет на технику выполнения приемов в боевых искусствах, что нельзя недооценивать, но и является высокоэффективным средством против заболеваний психики. Более того, полный покой является краеугольным камнем эпистемологии и методологией восточной философии, а применительно к боевым искусствам — естественным путем обретения мгновенного просветления, благодаря которому становится понятной сущность любого предмета или явления.

Движение и покой являются порождением друг друга. Это универсальный закон неба. Боевые искусства стремятся привести физические и психические двигательные способности человека в соответствие с существующим в мироздании порядком в максимально возможной степени. В этом заключается особое развитие скрытых способностей тела и мозга человека, которое выводит их на сверхвысокий уровень. Примером этого может служить то, что боевые искусства делают упор на совершенствование сознания и достижение такого уровня, на котором воля способна заменить физическую силу. Это стало уже обыденностью для нескольких поколений мастеров и, вместе с тем, наиболее яркой специфической чертой боевых искусств. Конечной целью такой подготовки является слияние

человека с природой, загадочный, непостижимый механизм которого еще никому не удалось раскрыть.

Вслед за теорией и практикой боевых искусств мы должны понять, что категория «сознание» не имеет ничего общего с абстрактным сознанием в обычном понимании, а связана с состоянием, при котором тело и мыслительная деятельность, дух и материя сливаются в единое целое. «Энергия» — это емкость, через которую происходит соединение и слияние внутреннего и внешнего. Отталкиваясь от этого положения, авторы сделали попытку представить новую концепцию научной гипотезы о том, что сознание идентично «движущейся мысли» и использовать ее для интерпретации загадочного явления применения воли вместо физической силы.

«Движущаяся мысль», как следует из самого понятия, это, скорее, мысль сознания, чем двигательная активность, однако она обладает чрезвычайно мощным и, вместе с тем, трудноуловимым биодинамическим эффектом, который не оставляет сомнений в том, что это становится возможным благодаря особой настройке мышечной функции и других биологических и психологических функций. Кроме того, «движущаяся мысль» (т.е. «сознание») является мостиком, ведущим к высшим рубежам технической подготовки и духовного опыта боевых искусств. Более того, высшие сферы боевых искусств представляют собой физическую и психическую апперцепцию высшего порядка, которая состоит в кристаллизации в голове мастера тысячелетней истории философии. Только с помощью апперцепции высшего порядка возможна реализация цели слияния природы и человека.

Одна из психофизических особенностей ушу, формируемая как «движение внутри с принятием формы снаружи», реализуется в разнообразных движениях и связках боевых искусств, в бесчисленных вариациях атакующих приемов. Все школы боевых искусств ограничивают способы и методы тренировки сравнительно узким кругом определенных движений. Повторяя эти движения снова и снова бесчисленное количество раз, удается оттачивать их до состояния идеальных образцов техники. Это также можно отнести к одной из наиболее ярких особенностей боевых искусств. Во всех школах выдвигаются четкие и строгие требования к стойкам и движениям всех частей тела: рук, глаз, корпуса, ног и т.д. Эти движения и стойки должны соответствовать не только определенным техническим стандартам, но и принципам медицины и энергетики. Как уже упоминалось выше, они должны также выражать эстетику народного искусства.

Высшим идеалом движения является умение активизировать скрытые способности сознания и тела. На пути достижения такого идеала боевые искусства добились грандиозных результатов, которые не столь широко известны. Модуляция, или управление способностями, является ключевым умением, формируемым в процессе занятий, а также основным инструментом для сохранения здоровья и лечения болезней. Это еще одна из особенностей боевых искусств. «Преимущественное применение воли вместо силы», «динамическая мысль», высокая апперцепция, единство природы и человека и т.д. — все это эффективно способствует устранению давления физических и психических инстинктов, напряжения, вызываемого стремлением к деятельности, противоречиями между сознанием и подсознанием, а также всеми прочими внешними факторами (в том числе атакующими действиями противника).



Другими словами, техника ушу позволяет добиваться устранения любого

избыточного или нежелательного напряжения и таким образом поддерживать биологические способности тела и сознания человека на высоком уровне, обеспечивая тем самым их эффективность и, вместе с тем, рационально замедляя процессы обмена веществ и старения. Вместе с настойчивыми занятиями и овладением теорией боевых искусств это позволяет человеку прекратить бесконечные поиски, добиться абсолютного удовлетворения, обрести высокую духовность и участвовать в полном высокого смысла взаимодействии с другими людьми, всегда оставаясь в состоянии приятного физического и психического расслабления. Здоровые тела и души, продуктивная и осмысленная жизнь, высокая эффективность проявления способностей и умение управлять ими, умение ценить красоту, наполненное радостью сердце — главные секреты здоровья, процветания и долголетия.

Наиболее опасным в единоборствах и схватках является возможность получения травм. Менее серьезные травмы приносят кратковременные неприятности, а более серьезные могут создать физические и психологические проблемы на всю жизнь. Это надо принять как факт. Поскольку боевые искусства стоят высоко над приземленными целями достижения победы и недопущения поражения в схватке и имеют выраженный медицинский аспект, они по своей сути представляют собой в высокой степени гуманный метод подготовки и выявления превосходства. При отработке индивидуальных базовых упражнений и связок для каждого уровня существует свой высший медицинский принцип и соответствующие требования к энергетике. А на этапе «толкания руками» и при выполнении других парных упражнений избежать травм позволяет уяснение правила, согласно которому контроль за соперником должен осуществляться до тех пор, пока он демонстрирует свои притязания даже незначительным жестом или намерением. Такой гуманный подход надежно гарантирует возможность дальнейшего повышения уровня владения техникой самообороны, одновременно продолжая укреплять здоровье и продвигаясь вперед по пути поиска дао, позволяет людям, перешагнувшим пятидесятилетний рубеж, не только продолжать занятия, но и закладывать основу для их непрерывного совершенствования во второй половине жизни, достижения в конечном итоге полного физического и духовного очищения. Высшие принципы мастерства и сохранения здоровья, высокие стремления и опыт — все это находится в рамках такого гуманного характера подготовки и формального соперничества. Даже если человек не ставит перед собой высокие цели и занимается боевыми искусствами исключительно для того, чтобы участвовать в поединке, такой подход помогает значительно снизить ущерб, наносимый телу и психике, снизить травматизм до максимально возможного уровня. Привнесение гуманности в процесс занятий кулачным боем и в проведение соревнований также является одной из главнейших отличительных черт ушу, продолжением его благородных традиций. Стремление мастеров высочайшего уровня «превзойти соперника без боя» и случаи, когда два мастера, находясь лицом друг к другу, не в состоянии сделать ни одного движения — классические примеры неотделимости технических правил и теоретических положений боевых искусств.

Традиционная культура Китая имеет ярко выраженную религиозную окраску, проявляющуюся с разной степенью интенсивности, в том числе, и в боевых искусствах. Классическая китайская философия, базирующаяся на даосизме, буддизме и конфуцианстве, в процессе своего становления в значительной степени утратила религиозное содержание, что, тем не менее, не мешает религии использовать философию для подкрепления некоторых своих теорий. Древнее китайское «искусство сохранения здоровья» и боевые искусства также были использованы религией в своих интересах.

Существует мнение, что даосизм является единственной в мире мистической системой, которая не противоречит науке. Подтверждением этому выступает хотя бы тот факт, что, согласно теории даосизма, хозяином собственной судьбы является сам человек, а отнюдь не небеса. Даосизм проникнут позитивным духом борьбы за овладение небесным опытом через покорение природы путем поисков соответствия ее законам. Главной задачей науки является устранение всего ложного, определение истинного во всех предметах и явлениях, и ее отношение к религии не является исключением.

Обобщая все сказанное выше, можно определить боевые искусства как психофизическое воплощение традиционной культуры Китая в целом. Воплощение, которое, используя приемы нападения и защиты в качестве основы, представляет собой китайские народные способы физического и духовного совершенствования. Живой дух боевых искусств выражает холическая философия мироздания, а главное назначение заключается в поисках истины, идеала человеческой личности, в стремлении к физическому и духовному совершенству, к прекрасному, к гармоничному развитию человека, природы и общества. Инструментами боевых искусств являются восточные эпистемология и методология, а фундаментом — достижения в технике единоборств. Эти достижения и быстрое продвижение вперед обеспечиваются подпиткой всей традиционной культуры и требуют согласованности с законами самообороны, медицины, долголетия, универсальной эстетики, этики и т.д. Ключевым критерием правильной подготовки является эффективность совершенствования сознания, проявлениями которого можно считать сложные физические упражнения по формированию тела и духа, пробуждение скрытых способностей, создание близких к идеальному телосложения и структуры мышления, целый спектр эффектов, реализующихся за счет сочетания высокого уровня навыков и модулирования способностей и возвышение личностных качеств и духа. Характер подготовки и пути достижения победы в боевых искусствах имеют гуманные, миролюбивые формы и направлены на максимально возможное недопущение травм. Боевые искусства способны привнести в жизнь человека интерес и чувство удовлетворения, наполнить ее смыслом и радостью, помочь достижению цели продления жизни.

Весь спектр достижений боевых искусств представляет собой безграничное поле деятельности для современной науки. Они занимают уникальное место и имеют чрезвычайно важное значение для будущего науки о жизни. Вышеприведенные особенности боевых искусств в своей совокупности отражают их высокую ценность, делают уникальным видом физической и психологической подготовки, не имеющим аналогов в мире. Именно поэтому боевые искусства привлекают внимание не только спортсменов и энтузиастов различного вида единоборств, но и всех тех, кто стремится к добру и свету. Было бы нелогично ограничивать значение и ценность боевых искусств лишь сферой физической культуры, поскольку они принадлежат культуре в самом широком понимании этого слова.

Что касается отношений между китайскими боевыми искусствами и наукой, то здесь существует серьезная проблема, заключающаяся в том, каким образом возможно воссоединение двух различных логических систем. По нашему мнению, путь к успеху этого предприятия лежит через выработку такой методологии, таких научных подходов, которые обеспечивали бы соединение, взаимное дополнение и взаимное проникновение четырех составляющих: прошлого и настоящего, китайского и зарубежного. Каждая из этих составляющих должна, укрепляясь и развиваясь, преодолеть собственные пристрастия и предубеждения, пройти через процессы индивидуальной подстройки под общие требования и выйти на новые, более простые и эффективные методы познания и изменения мира. Только новая научно-философская методология позволит наилучшим образом осмыслить плоды образования, науки и культуры прошлого и настоящего и на основе увековечения достижений разума и мудрости всего человечества осуществить глобальный прорыв в эволюции нашей цивилизации, подняться на новую ступень в отношениях между человеком и природой, вывести на новый уровень дух и разум человеческой расы.

Результаты современных исследований со всей очевидностью дают понять, что человечество переживает беспрецедентный переходный период и именно боевые искусства как часть мира науки и мысли перед лицом этого переходного периода намерены прорваться через узость устоявшихся представлений и предложить новый выбор во имя будущего человечества.

Первоочередной задачей является реализация намерений обобщить мудрость и знания, накопленные предыдущими поколениями, дать простор скрытой энергии нового знания и повернуться лицом к свету. Волна политических и экономических изменений в современном мире, тенденция к координации дей-

ствий между странами, небывалый прогресс в сфере коммуникаций, постоянно расширяющиеся обмены в области культуры и информации — все эти факторы способны сыграть неоценимую роль в осуществлении нового перехода и проложить путь к идеальному миру.

Когда прошлое и настоящее,отечественное и зарубежное соединятся между собой таким образом, что смогут взаимодополняться и влиять друг на друга, это будет означать, что все четыре составляющие находятся в равном положении с точки зрения экономики, политики, собственной ценности и достоинства и могут выступать как объектом, так и субъектом исследований, а также в равной степени пользоваться результатами этих исследований. Также необходимо установить подобные отношения равноправного диалога между традиционной культурой и наукой, между боевыми искусствами и наукой. И то, и другое — способы познания мира и вселенной в интересах человечества. Не следует считать какой-то один способ познания, и только его, единственно верным, не следует обвинять другие способы познания в ненаучности и мистицизме только за то, что они используют другие подходы, другую методологию, другие концептуальные рамки и терминологию. Нельзя забывать, что лучшие образцы и сама суть китайской традиционной культуры вышли из огня продолжительной и жестокой борьбы с предрассудками и суевериями.

Предлагаемое описание специфических черт и методики боевых искусств, несомненно, страдают недостатками и далеки от совершенства, однако, следует учитывать, что авторы не ставили целью дать исчерпывающее изложение проблемы. Масса явлений, загадочных и не познанных наукой, нуждается в длительных исследованиях совместными усилиями всего человечества. Авторы дают простое пояснение лишь небольшой части специфических особенностей боевых искусств, что должно способствовать изменению чрезвычайно узкого к ним подхода. Акцент, сделанный на проблемах новой методологии, является результатом личного опыта и учета многих противоречий, трудностей и препятствий, стоящих перед наукой о человеке.

Некоторые считают, что в боевых искусствах нет ничего особенного, что они не более чем прикрытые шарлатанские трюки. Другие относятся к боевым искусствам, как к чему-то таинственному и сверхъестественному. Обе точки зрения являются предубеждением, источник которого кроется в нежелании или неумении сопоставить данные нескольких наук. Одной из целей как раз и является попытка хоть в какой-то степени решить эти проблемы. Удалось это или нет — решать читателям.

Авторы уверены, что их подходы к главным проблемам, а также их мотивы и цели лежат в русле научного развития боевых искусств, которые устремлены в будущее и нуждаются в международном признании. Необходимым условием в этом процессе выступает подход к боевым искусствам как к явлению культуры, придание им характера научного и цельного с общественной точки зрения явления. Важной предпосылкой для создания таких условий является соединение боевых искусств с наукой. Это значит, что боевые искусства должны овладевать научным знанием, а ученые заняться проблемами особенностей и традиционной теории боевых искусств. Только на такой основе могут быть найдены общий язык, общее понимание противоречий и пути их совместного разрешения, может быть выработана новая иаучная методология боевых искусств.

В публикации не нашли широкого отражения конкретные принципы ведения кулачного боя и методика подготовки, поскольку она посвящена исследованию некоторых сущностных особенностей боевых искусств и поиску внутренних взаимосвязей между наукой и традиционными теориями, а также законов природы, управляющих ими. Авторы попытались обобщить определенную часть традиционного знания и концепций, связанных с современными боевыми искусствами из области философии, культуры и общественной мысли, и не намерены делать какие-либо окончательные выводы, будучи заинтересованными в стимулировании самостоятельных размышлений читателей над выдвинутыми проблемами.

Перевод С.Сергеева

Продолжение следует

Христос и карма

Кристер Саирсингх

Религиозные поиски в индуизме

Порой меня спрашивают: почему вы стали христианином? почему решили отойти от возвышенного древнего индуизма, где выработан глубокий мистический и философский взгляд на относительно новое в истории религий христианство? Что есть в христианстве, чего не было бы в индуизме?

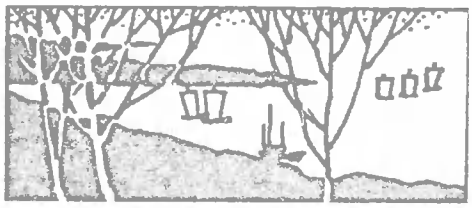
Этот очерк — не защита христианства от тех, кто по интеллектуальным или культурным соображениям его отвергает, а просто рассказ о моем духовном пути к Христу. И все же мне бы не хотелось создать впечатление, что пиком духовной жизни остался сам момент обращения. Обращение ко Христу принесло мне общение с Богом Живым. Христианство изменило иерархию моих ценностей, преобразило душу и затронуло все сферы жизни. Но то было лишь началом волнующего пути веры, пути к бесконечной и неисчерпаемой реальности Божьей.

В своих поисках истины я никогда не думал о том, чтобы перейти из индуизма в христианство. Я вырос с верой в то, что возможность духовной жизни дают все религии. Но мои друзья и члены семьи считали само собой разумеющимся, что только индуизм — через йогу и бхакти — помогает обрести духовное совершенство и высшую самореализацию. Другие религии мы уважали как частичные проявления божественной реальности, но полагали, будто лишь великие индуистские брамины и свами обрели совершенное божественное сознание, которое и есть истинная цель религии. Я был убежден: только гуру и свами, подобные Рамакришне, Вивекананде, Йогананде и Шивананде, полностью реализовали свое высшее «я» через занятия йогой, избавление от страстей и самоотречение. Этот путь к святости был основным. Быть святым, думал я, значит реализовать собственную божественную природу, высшее «я» через медитацию и йогу. Индуистским богам можно было молиться и даже чтить их. Но чтобы Бог из чистой любви сам искал человека, становился ему близок, — такое представление мне было совершенно чуждо. Святость почти не связывалась с отношением к людям, готовность к самоотдаче и примиряющей любовью. Подобные вещи, как я полагал, только отвлекают от истинных целей религии. Я считал, что душа может достичь подлинного освобождения лишь через избавление от всех видов личностного существования. Спасение мыслилось как развоплощение, выход из безжалостного цикла кармы.

В детстве меня очаровывали люди, известные своей святостью. Я нередко навещал одного такого святого. Им был мой дядя, муж маминой младшей сестры. Как и мои предки, он приехал на остров Тринидад из Северной Индии. Было общеизвестно, что вскоре после зачатия их единственного ребенка он принял обет молчания и полового воздержания и вошел в состояние транса путем медитаций и йогических практик.

Его молчание повергало меня в изумление. Помню, как я с его сыном (моим двоюродным братом) вглядывался в его лицо, рассчитывая на отклик — какое-нибудь слово или хотя бы улыбку. Но он ни разу не улыбнулся и не заговорил. Его сын так никогда и не слышал его голоса.

Перепечатка из журнала Библейско-Богословского института Св. Апостола Андрея «Страницы», 1996, № 2. Дается с сокращениями.



Мы росли в доме дедушки по матери. Это был богатый и влиятельный человек, обладавший определенным весом в индуистской общине, которая составляет около трети населения острова. Каждодневные религиозные обряды не позволяли ни на мгновение заскучать в дедушкиной сильно разросшейся семье. Ибо в нашем доме постоянно появлялись индуистские жрецы, гуру и свами. Когда у нас останавливались свами из Индии, я, бывало, подолгу сопровождал некоторых из них до моря, чтобы только быть в их присутствии. Мне они казались воплощением святости. Я мечтал о том дне, когда один из этих свами станет моим духовным наставником.

Для нашей семьи, как и для всей индуистской общины, явился целым событием приезд из Индии на Тринидад Свами Адвайтананды. В нашем доме он провел неделю. Именно тогда Свами стал моим гуру и дал мне мантру — короткую молитву на санскрите, которую надлежало многократно повторять во время медитации. Хотя он вскоре вернулся в Индию, я берег память о нем и каждый день воздавал хвалу его изображению.

Моя мать и ее младшая сестра отправились вместе с группой молодых женщин по городам и деревням проповедовать учение свами. Браки обеих сестер были заключены по выбору родителей. Хотя большинство браков такого рода вроде бы удаются, ни у матери, ни у ее сестры надежды на удачу не оправдались. В конце концов они вернулись в дом отца и с помощью ученых людей и гуру посвятили жизнь изучению многотомных индуистских писаний и комментариев, имевшихся у нас дома. Хранились они в «пудже» — особой комнате для йогических упражнений и поклонения индуистским божествам, чьи идолы располагались на специально выстроенном алтаре. На стене комнаты висели изображения моих кумиров — Свами Йогананды, Свами Шивананды из Общества божественной жизни и, конечно же, моего гуру.

Поскольку я был старшим ребенком, мать старательно обучала меня по «Бхагавадгите». Но более всего меня пленяли рассказы из «Рамаяны», а также жития великих риши и мудрецов. Еще я с нетерпением ждал чтения журнала Свами Шивананды «Общество божественной жизни», иногда приходившего по почте. В детстве меня захватывала «Автобиография йога» Свами Йогананды, отрывки из которой мне часто читала мать. Я мечтал, что буду святым, как он. Каждый день после ритуального очищения я входил в «пуджу» для занятий йогой, воскуривал благовония божествам и читал санскритские мантры Шиве, Кришне и богине мудрости Сарасвати.

Я рос и ужасно гордился древними индуистскими писаниями и традициями. Считал за честь быть членом столь известной и уважаемой семьи. Когда я учился в средней школе, то старался поддерживать дружбу с теми индусскими ребятами, которые, подобно мне, испытывали гордость за индусское наследие. После завтрака мы обсуждали индийскую философию и читали индийского лауреата Нобелевской премии поэта Рабиндраната Тагора. Иногда мы еще читали стихи вожака нашей компании, чья страсть к литературе и горячая преданность индуизму нас чрезвычайно воодушевляла.

Когда я заканчивал среднюю школу, он стал моим лучшим другом. Нас обоих тревожила угроза ислама и растущее влияние христианства в некоторых слоях индийского общества. Мы так гордились нашими религиозными традициями, что даже договорились посвятить жизнь отстаиванию индуистского образа жизни. Потом он получил в одном из ведущих британских университетов докторскую степень по индийской истории и теперь является в этой области квалифицированным специалистом.

Мой старший дядя, благочестивый индуист, получил в Лондонском университете степень по английской литературе и вернулся домой с внушительной библиотекой, приоткрывшей для меня новые литературные горизонты. Я принялся жадно читать романтиков, особенно стихи Китса и Вордсворта. Произведения Хэзлитта, Чарльза Лэмба и Джорджа Оруэлла, литературная критика Мэтью Арнольда, Элиота и Ливиса повысили мои оценки западной культуры. Дядя показал мне, что можно одновременно быть ученым знатоком западной литера-

туры и в то же время человеком, преданным духовным идеалам индуизма. В обоих этих мирах он ощущал себя необыкновенно легко.

Младший дядя изучал философию и историю искусств в Чикагском университете. Сейчас я вижу, что его советы оказали решающее влияние на направление моего дальнейшего развития. Младшая сестра матери отправилась в Индию для освоения йоги и индийской философии. Около десятка лет мы ее не видали и с нетерпением ожидали ее возвращения. Мы узнали, что под руководством гуру Свами Муктананды она стала направлять людей, добивающихся святости.

Все мы выросли в одном и том же семейном бунгало — бабушка, дяди, тети и двоюродные родственники. После смерти деда ведущую роль в семье стали играть дяди со стороны матери. Некоторые члены семьи, включая мать, сделались учениками Пундита Янки Прасада Шармы, духовного главы индуистской общины. Он часто приезжал к нам домой для совершения некоторых религиозных обрядов. Когда он входил, все ждали его благословения и кланялись ему в ноги. Мы немножко гордились тем, что были членами семьи, для которой искание святости является будничным делом.

Когда я уже почти закончил среднюю школу, мою веру пошатнул один странный случай. Поздно ночью я сидел на кровати и готовился к выпускным экзаменам по химии. Вдруг меня свалил на кровать удар по лицу. Я чувствовал, как что-то физически меня душит. Трудно было двигаться и дышать. Говорить я не мог и стал мысленно повторять мантру, которую получил от гуру. Это не помогло. Тогда я прибегнул к самой священной в индуизме мантре — «Гаятри». Но и она не принесла облегчения. Я подумал, что, наверно, оскорбил Шиву, навлек на себя гнев этого божества созидания и разрушения, как его порой называют. Возможно, по обыкновению исполняя танец перед его изображением и совершая воскурения, я отнесся к своим обязанностям небрежно. Но я совсем не почувствовал, что Шива меня оставил. Стало еще более страшно. В конце концов я освободился. Я начал задаваться вопросом, нет ли в мироздании иных сил, способных избавить меня от терзавших страхов — страха перед смертью, страха перед неведомым.

Наутро я поведал о случившемся своему однокласснику Коссиалу Сингху. Раньше он исповедовал индунзм, но потом перешел в христианство. Мне было интересно, не может ли он объяснить это происшествие. За советом же я пошел к Сингху потому, что он отличался от других людей каким-то исходившим от него светом. Казалось, он связан с духовным миром. Он сказал, что Библия осуждает идолопоклонство. По словам Коссиала, четыре года тому назад, будучи у нас дома, он видел алтарь с несколькими индунстскими идолами. Он был, похоже, убежден, что происшедшее со мной непосредственно связано с тем, кому я поклоняюсь. Идолопоклонство, доказывал он, сделало меня уязвимым для нападения демонов. Что и говорить, такое бесхитростное объяснение меня чрезвычайно оскорбило. Но хоть я и дал ему понять, что отвергаю его нападки на мою религию, мне все же хотелось знать, нельзя ли как-нибудь избежать повторения ужасного происшествия. Коссиал посоветовал обратится к Иисусу Христу. Это прозвучало довольно безобидно. Я подумал, что нетрудно было бы включить Иисуса в пантеон почитаемых мною божеств. Как и все мои друзья-индусы, я был убежден, что, какой бы силой ни обладал Христос, получил он ее от великих индийских учителей. Но Коссиал требовал для Христа большего, чем я мог за Ним признать. Он говорил, что Христос обладает властью над всеми силами в мире, включая индуистские божества и всех, когда-либо живших свами и гуру. Хоть я и находил эту претензию в высшей степени высокомерной и оскорбительной, но подумал, что, будь это правдой, Иисусу надо было бы отвести первое место в ряду чтимых мною божеств. Это было уже чересчур. И все же что-то тянуло меня снова думать об этом. Неужели этот Иисус Христос и вправду может избавить мою душу от наполнившего ее страха и ужаса?

По настоянию одноклассника я принялся читать евангельские рассказы о Христе, чтобы больше о Нем узнать. Христос поразил меня тем, что был особенным, совершенно отличным от всех других, о ком я читал прежде. В Новом Завете я скоро нашел то, чего жаждала моя душа — нашел Того, Кто может сбросить груз кармы или даже разорвать ее узы, уничтожить ее власть.

Христос влек меня к себе, но я испытывал двойственные чувства. Когда я читал Его слова «дана Мне всякая власть на небе и на земле» (Мф 28:18), Обладатель такой власти меня не только притягивал. Я был сбит с толку. Ведь

это разрушало весь пантеон индуистских богов и богинь. Неужели Иисус обладал большей властью, чем Шива или Кришна? Я хотел это знать.

Но больше всего меня поразило то, что Христос говорил о своей власти прощать грехи. Я достаточно хорошо знал основы своей религии, чтобы понимать, что в индуистской концепции мира прощению грехов нет места. Закон кармы, по которому за каждый грех мы должны расплатиться в следующей жизни, исключает всякую мысль о прощении. Закон кармы гласит, что для расплаты за грехи предыдущей жизни необходимо перевоплощение. Нынешняя жизнь определяется прошлым воплощением, а будущее воплощение — нынешней жизнью. Каждая душа ответственна за свою участь. После смерти совершенные в этой жизни дела определяют следующее рождение. Закон кармы просто и убедительно объясняет причину страданий в мире. Люди страдают за свои грехи. Существует четко определенная связь между страданиями в этой жизни и поступками в прошлой. Но перевоплощение как обязательное следствие закона кармы никогда не было для меня благой вестью, хотя я и знал, что знание о нем формирует мой духовный и нравственный мир.

Подобно многим другим индуистским семьям, мои родственники лелеяли надежду на то, что ритуальные омовения в реках или океане по особым священным дням могут облегчить груз кармы и как-то помочь в очищении от грехов. Но я никогда этим не обольщался. Я точно знал, что это противоречит неумолимому и безжалостному закону кармы. Из бесконечных циклов рождения, страдания и смерти был только один выход — через совершенствование в благочестии и обретение божественного сознания. Я верил, что этого можно достичь путем йоги, отказавшись от мира, погасив все человеческие желания и добившись затухания разума с его обыденными состояниями сознания. Такой суровый аскетизм напрочь исключал веру в благость сотворенного порядка. Это означало, что прославлять жизнь нечего, ее нужно отвергнуть. Я размышлял о дяде, который для достижения святости и духовного освобождения (мокши) отринул мир, жену, ребенка и все связи с людьми.

Я читал Евангелие и все больше видел свои человеческие пороки: мною руководили не добродетели великодушия и милосердия, а неуправляемые страсти. Мне пришло в голову, что я часто бывал жесток по отношению к многочисленным нищим, стучавшимся в наши ворота. Если я и давал иногда милостыню, то не из сострадания или человеколюбия, а с целью заработать себе хорошую карму, обеспечить лучшее рождение в космическом колесе бытия. Я начинал понимать, как безжалостен был, стараясь отгородится от необразованных низших индийских каст, как сильно не доверял мусульманам и презирал их. Меня охватывало отчаянье, ибо мне было известно, что за все злые поступки придется страдать в следующем воплощении. В каком-то отношении слова Иисуса даже удвоили мучения, ибо Он учил, что мы будем судимы не только за наши дела, но также за мысли и слова. А я знал глубину своих предрассудков и своего расизма. Духовное избавление, освобождение от циклов рождения и смерти казалось по-человечески невозможным. Я чувствовал, что выхода нет.

Кем был этот Иисус Христос, способный разорвать узы кармы и говоривший, что имеет власть прощать грехи? Мне необходимо было это знать. Я все глубже вчитывался в Евангелия. Через два месяца я отправился в поля сахарного тростника помолиться в надежде, что мне, быть может, откроется божественная истина. Больше всего на свете я жаждал истины.

В платоновском «Федоне» Сократ говорит: «А вы послушайтесь меня и поменьше думайте о Сократе, но главным образом — об истине». Со Христом все было совершенно иначе. Вскоре я понял, что в евангельском учении высшая истина неотделима от личности Иисуса Христа. Христос сказал, что познание истины сделает человека свободным. Но истина — это не метафизические построения, не эзотерическое понятие. Истина воплощена в Иисусе Христе. Мне приходилось считаться с тем, что в Евангелиях Иисус именно такой — Путь, Истина и Жизнь. Логика была ясна. Чтобы познать истину, я должен был познать Иисуса.

Шли недели. Личность Иисуса все больше поглощала мои мысли. Я не мог просто так отклонить Его призыв уверовать в Него. Мне стало ясно, что Он не был простым богоискателем: Он свидетельствовал о Боге. Отрицать в Нем истину реальности Божьей было невозможно. Когда я читал Его слова в Евангелиях, мне казалось, что Он обращается прямо ко мне. Как будто Он говорил, что может

сейчас прийти ко мне, простить мои грехи, уничтожить содеянное в прошлом и рассеять страх перед смертью.

Смерть была пугающей реальностью. Ведь я видел мертвые тела дедушки и бабушки, к которым был глубоко привязан. Смерть бабушки разрушила волшебный мир моего детства. С тех пор я жил в страхе. Читая Евангелия, я приходил к мысли, что Христос может избавить меня от страха перед смертью, разрушить узы кармы и сделать меня истинно свободным.

Какое-то время я пытался ввести изображение Христа в пантеон богов «пуджи». Каждое утро, воскурив благовония и прочтя мантры перед алтарем, я затем произносил мантры перед изображением Иисуса, которое повесил на стене «пуджи» подле изображений Ганди и других гуру. Но у меня было трудноообъяснимое чувство, что Иисус не из их числа, что равных Ему нет, что Он не хочет, чтобы Его чтили как одного из многих, как еще одну аватару. Вскоре я понял, что Он отличен от гуру и даже от божеств на алтаре. Таких, как Он, не было: Он был совершенно другим. Я не имел представления, как Ему молиться, как почитать. Но в глубине сердца я желал склониться перед Ним. Однажды ночью, после раздумий о смерти и воскресении Христа, описанных в Евангелии от Иоанна, я попросил Христа простить мои грехи, избавить меня от уз кармы и стать моим Господом. Я уверовал, что только Он один может это сделать. В «пудже» я читал Иисусу мантру «Гаятри», но той ночью я исповедал свои грехи, вверил Ему свою жизнь и восславил Его как Спасителя и Господа. Я знал, что произошло что-то важное, изменившее мою жизнь.

Проснувшись на следующее утро, я пришел в «пуджу». Посмотрел на идолов алтаря и понял, что никогда больше к ним не вернусь. Они внезапно потеряли для меня всю свою привлекательность. Я закрыл дверь с глубокой уверенностью, что отныне принадлежу Христу и что все мои мысли и молитвы нужно обратить к Нему. Я пришел не к религии, а ко Христу.

До того момента я никогда не заходил в церковь. Теперь я знал, что Тот, Кому дана вся власть не небе и на земле, привлек меня к Себе, простил меня, избавил от страхов и дал такую радость и такой мир, которые доселе мне были неведомы. И все же говорить о своем обращении в христианство не очень хотелось. Что я скажу своим индуистским друзьям и родственникам? Незадолго до моего обращения ко Христу мой самый близкий друг дал понять, что, если я только стану христианином, дружба между нами будет невозможна. Тогда заверил я его, что скорее умру, чем отступлюсь от своей религии.

Я доверился тому индийскому однокласснику, что впервые подтолкнул меня к чтению Евангелий. Узнав о моем решении последовать за Христом, он представил меня пастору нашей городской церкви. Пастор, бывший мусульманин, пригласил меня на богослужение. В первый раз я чувствовал себя слегка не в своей тарелке, поскольку почти все люди там были в прошлом либо мусульманами, либо индусами низких каст. Некоторые имели африканское происхождение. Полученное воспитание склоняло меня к тому, чтобы избегать тесного общения с подобного рода людьми. Но они так любили друг друга, что расовые и религиозные преграды падали. Я с удивлением обнаружил, что больше не испытываю к ним отвращения и недоверия. Вскоре я стал воспринимать их как своих братьев и сестер. В той же церкви при поддержке проповедовавшего Библию преп. Хамида меня наставили в вере, крестили и дали импульс моему развитию. Я стал активно участвовать в жизни общины.

Примерно в то же время, как я обратился к Христу, моей матери предложили почетную должность. Руководители индуистской общины пригласили ее в крупнейший в Тринидаде индуистский храм. Проживая там, она должна была следить за правильным исполнением каждодневных обрядов, а в особых случаях читать лекции. Храм был только что выстроен и располагался непосредственно за пределами столицы Тринидада города Порт-оф-Спейн. Завершение строительства было поводом для торжеств. Наконец-то у индуистов появился большой и красивый храм для празднования особых священных дней.

Предложили это матери потому, что она обладала репутацией образованной и праведной верующей, хорошо знавшей санскрит, язык Священных Писаний индуизма. Включенная в состав Индусской федерации женщин, сурово аскетичная в своем стремлении к самореализации (познанию того, что истинное «я»

в человеке есть «я» божественное), она была влиятельной сторонницей возрождения индуистского благочестия. К ней часто приходили пандиты и гуру с просьбой объяснить неясные места в религиозных текстах. Она нетерпеливо ожидала начала жизни в храме и договаривалась об уходе за младшими детьми.

Я упросил ее не сразу перебираться в храм, а повременить несколько недель. Чемоданы были собраны, все было готово к переезду. Может быть, дело в том, что я был ее старшим сыном, но для меня до сих пор остается загадкой, почему она вообще согласилась подождать. Тем не менее ежедневно на протяжении трех недель я читал ей отрывки из Евангелий, и мы обсуждали учение Христа, Его власть, важность Его смерти и воскресения.

Позже мать призналась, что ее планы изменило внезапное преображение моей жизни. Она заметила, что меня больше не терзает страх. Теперь меня не пугали бушующие грозы. Потихоньку она наблюдала, как я, глядя из окна спальни на сверкающие в небе молнии, воспевал Творца. Она говорила мне, что не понимает, как могла такая радость наполнить меня за какие-то несколько недель, когда она, всю жизнь занимавшаяся медитацией и йогой, все еще чувствовала себя под гнетом кармы.

Каждый день в четыре утра мать начинала заниматься медитацией и йогой. Но теперь, как она мне потом рассказала, она простиралась ниц в «пудже» и молилась об истине. В течение трех недель она также пришла к вере в Иисуса Христа. Она попросила Христа простить ее грехи и стать ее Господом. Она полагала, что будет достаточно исповедовать Христа тайно, и какое-то время пыталась жить так. Но она понимала: происшедшее с ней обращение ко Христу и появившаяся радость от того, что она — Христова, не позволяют ей принять должность в храме.

В индуистской общине разразился скандал. Разгневанные друзья и родственники были в шоке. К нам домой приходили пандиты и жрецы, чтобы узнать, правдив ли слух. Руководитель оппозиционной партии в национальном правительстве, благочестивый индуист, явился на религиозное празднество, проходившее на другой от нашего дома стороне улицы, и через громкоговорители обрушился на нашу семью — ибо к тому времени, не далее чем через два месяца после моего обращения, открыто исповедали свою веру во Христа Иисуса как в Господа и Спасителя мира мои бабушка, мама, братья, сестры и двоюродный брат Раби, честолюбивый гуру.

Мы с двоюродным братом убрали из «пуджи» алтарь со всеми идолами и превратили комнату в особое место для христианских размышлений и молитвы. Из христианской литературы мы туда положили только Библию, «Подражание Христу» Фомы Кемпийского и «Желтые одежды», биографию индийского христианина Садху Сундара Сингха.

Нашу некогда строгую благочестивую индуистскую семью теперь часто навещали тринидадские негры, бывшие мусульмане и обращенные в христианство индусы низких каст. Что было еще более удивительно, они ели за одним с нами столом. Теперь мы часто собирались с ними у нас дома поздно вечером для молитвы и пения гимнов. Место в храме заняла вернувшаяся из Индии тетя. Конечно, ей было грустно видеть перемены, происшедшие в том самом доме, который она больше десяти лет назад оставила, уехав учиться после смерти мужа в Бенаресский индуистский университет. Своего единственного сына Раби она тогда вверила опеке моей матери.

В еще большем негодовании был мой старший дядя. Он был главой дома и душеприказчиком наследства деда. Он перестал оказывать нам какую бы то ни было денежную помощь и переехал с женой поближе к университету, где преподавал средневековую английскую литературу. Помню его последние слова, обращенные к нам: «Пусть о вас позаботится Иисус Христос. Я уезжаю».

Меня очень опечалил его отъезд. Он был больше, чем просто дядей. Всем моим братьям и сестрам он был за отца. Конечно, то, что он нас покинул, оставило рану в наших сердцах. Особенно любила его бабушка, ведь он был ее старшим сыном. После его отъезда ответственность за семью легла на меня. На протяжении трех с лишним лет я преподавал в первых и вторых классах государственной начальной школы.

Одним из самых больших моих желаний было пойти по стопам своих дядей и учиться за границей в каком-нибудь известном университете. Я очень об этом молился. Большинство моих бывших одноклассников разъехалось по американским и канадским университетам. А мне, казалось, так и придется всю жизнь провести учителем начальной школы в небольшой деревушке неподалеку от дома. Но затем произошло нечто неожиданное.

Младший брат матери прервал изучение истории искусств и философии в Чикагском университете и вернулся домой, чтобы избавить меня от ответственности за семью. Через него мне открылось много нового. Дядя посоветовал читать Паскаля, Достоевского, Кьеркегора, Тиллиха, Нибура, «Субботнее обозрение» и «Нью-Йоркское книжное обозрение», каждые две недели приходившее по почте.

Он порекомендовал подать заявление о приеме в американский колледж свободных искусств, чтобы выучиться философии и богословию. Обещал, что если я не получу право на стипендию, он продаст часть наследства и поможет деньгами. Выбрать место учебы оказалось нетрудно, поскольку единственным университетом, где можно было получать полную стипендию, оказался Йельский. Меня знала сотрудница отдела культуры информационной службы американского посольства, ибо я часто заходил туда читать журнал «Христианство сегодня» и книги Карла Генри, чьи работы я впервые встретил в том же журнале. Узнав, что я принят в Йельский университет, она ужасно разволновалась и познакомила меня с послом. Оба они уверяли, что посольство поможет мне достать бесплатный билет на самолет в Америку. Так благодаря любезности американского посольства я попал в США...

В центре моих интересов всегда были две темы: святость Божия и уникальность христианства в сравнении с другими мировыми религиями. На мое понимание этих вопросов оказали решающее влияние работы Эдвардса*. Здесь, в Москве, в России, где я теперь преподаю богословие, я вновь и вновь возвращаюсь к теоцентрическому подходу Эдвардса, когда пытаюсь изложить в лекциях христианское учение о Боге.

Бог христианства - не «наедине с собой», как выразился один философ. Бог существет не в уютном вечном уединении. В Нем явлена полнота любви, совершенным образом выраженная в тайне Троицы. Слова «Бог есть любовь» означают прежде всего, что Бог — это Тот, Кто существует в отношениях взаимной самоотдачи. Слава и святость Божья связаны с существованием Бога в красоте, красоте любви между лицами Троицы. Святость Божья состоит во взаимной любви Отца, Сына и Святого Духа. Бог свят, ибо в Троице устанавливаются отношения единства и совершенности любви.

По Эдвардсу, путь к истинной духовности, к святости состоит, скорее, не в отвержении благого творения Божьего, а в установлении правильных взаимоотношений с миром. Если мы, люди, должны стяжать святость, это достигается как через связь с Богом-Троицей, так и через правильные взаимоотношения с нашими ближними.

Божественная любовь выражается не только внутренне — во взаимосвязи лиц Троицы, у нее есть и внешнее проявление. В этом внешнем проявлении любви Бог выстует как Творец, Хранитель и Искупитель. Сотворение и искупление также есть акт любви Божьей. В христианстве Бог не обособлен на небесах. Он может сойти к нам, открыть Свой лик, спасти людей от греха и смерти и привести падшее человечество к славе, к единству с Собой. Любовь Божья проявилась в том, что во Христе Бог принес Себя в жертву за нас и таким образом примирил с Собой тех, кто с верой совершает покаяние и обращается к Нему. В этом и состоит благая весть Евангелия, которая привела меня ко Христу, преобразила мою жизнь и которая, как я верю, является единственной и подлинной надеждой всех людей на Земле.

---

*Джонатан Эдвардс — выдающийся американский религиозный философ. — *Прим. ред.*



Грех плотоядности

Цю Фунань

Вегетарианцы крепче здоровьем тех, кто употребляет мясо

Как было доказано в предыдущих разделах, мясо не является естественной и здоровой пищей для человека. Конечно, оно способно обеспечить жизнедеятельность организма, однако приводит к его раннему старению и возникновению различных заболеваний. Достаточно наглядным является сравнение с автомобильным двигателем. Бензиновый двигатель будет работать и на керосине, но в этом случае он быстро засорится и износится, чаще будут случаи отказа. Организм же человека — это не просто механизм, а сложное и удивительное творение, которое на протяжении всего времени существования должно получать пищу, соответствующую его устройству, т. е. фрукты, злаки, орехи, бобы и овощи.

Существуют неопровержимые доказательства того, что вегетарианцы во всем мире отличаются более крепким здоровьем по сравнению с теми, кто употребляет в пищу мясо.

В периоды экономических кризисов люди вынуждены переходить на вегетарианскую пищу, и, как ни странно, состояние их здоровья именно в эти периоды парадоксальным образом улучшается. В годы I-ой мировой войны в Дании из-за английской блокады возникла острая нехватка продовольствия. Ответственным за его распределение решением правительства был назначен председатель научной ассоциации вегетарианства. Основу рациона датчан во время блокады составляли зерно, овощи и фрукты. В течение первого года вынужденного ограничения в питании смертность в стране снизилась на 17%. Аналогичная ситуация, сложившаяся с продовольствием в Норвегии, привела здесь к быстрому снижению уровня смертности от заболеваний системы кровообращения. После войны, когда в Дании и Норвегии потребление мяса вернулось к норме, смертность в этих странах вновь стала быстро расти и вскоре достигла довоенных показателей.

На границе между Индией и Пакистаном есть племя, известное тем, что его люди почти не болеют и живут очень долго, порой дольше 115 лет. Международная научная экспедиция, побывавшая здесь с целью выяснения причин этого феномена, установила, что рацион питания племени состоит из злаков, свежих фруктов, овощей и овечьего молока. Входивший в состав этой экспедиции английский ученый писал: «Мне не приходилось сталкиваться здесь с аппендицитом, воспалением толстой кишки и онкологическими заболеваниями».

В одном из горных районов США находится небольшая деревня, насчитывающая около четырехсот жителей, в которой побывала группа медиков и отметила очень высокую продолжительность жизни аборигенов. Одному из них было более 120 лет, еще несколько имели возраст больше 100 лет. Среди обследованных жителей деревни старше 75 лет только двое страдали заболеваниями сердца. Все жители были абсолютными вегетарианцами.

Согласно статистическим данным, большинство вегетарианцев в США относительно худы и, тем не менее, отличаются неплохим здоровьем. Около 50% жителей США страдают избыточным весом, а вегетарианцы легче остальных в среднем на 10 кг. Американские ученые из НАционального института здоровья установили, что продолжительность жизни вегетарианцев больше, они значительно меньше подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы и среди них гораздо реже встречаются случаи возникновения онкологических заболеваний.

---

*Окончание. Начало см. 1996, № 5.

Интересен и такой факт. В Великобритании страхование жизни для вегетарианцев намного дешевле, чем для остальных. Поскольку вероятность заболеваний сердечно-сосудистой системы у них чрезвычайно мала, то страховые компании считают риск достаточно низким.

Многими врачами подмечено, что вегетарианцы меньше болеют простудными заболеваниями.

Таким образом, научные данные подтверждают, что употребление в пищу мяса наносит вред организму человека, а тщательно сбалансированное употребление растительной пищи способствует не только сохранению естественного для человека характера питания, но и здоровья.

Вегетарианцы обладают достаточно высокой способностью физиологической адаптации

Довольно широко распространено заблуждение, что вегетарианство приводит к ослаблению организма, упадку сил и предрасположенности к болезням. Однако многочисленные исследования со всей очевидностью свидетельствуют об обратном: вегетарианцы более выносливы, активны и устойчивы к различного рода заболеваниям.

В университете Беркли был поставлен эксперимент с целью сравнения групп вегетарианцев и тех, кто употребляет мясо, по показателям восстановления активности и выносливости после физического утомления. В результате было установлено, что группа вегетарианцев по всем показателям превзошла контрольную группу.

Еще в начале века представители Йельского университета провели испытания на выносливость, в которых приняли участие спортсмены, преподаватели и медицинские работники этого учебного заведения. Результаты показали, что вегетарианцы оказались вдвое сильнее тех участников, которые питались мясом. К подобному же выводу пришли и ученые Мичиганского университета. По их данным, вегетарианцы выдерживают в 2-3 раза более высокие нагрузки и на восстановление сил затрачивают на 10 % меньше времени.

Все вышеприведенные факты говорят о том, что вегетарианцы абсолютно превосходят питающихся мясом людей по таким показателям, как физическая сила, выносливость и жизненной активности. И это неудивительно, ведь именно травоядные животные являются самыми сильными и долгоживущими. Это и лошадь, и корова, и буйвол, и слон. Не зря человек использует их для переноски тяжестей и выполнения самой грубой работы. Ни один из других представителей животного мира не способен сделать то, что делает, например, слон.

Чрезвычайно интересен и тот факт, что многие великие спортсмены были вегетарианцами. Например, членам велосипедного клуба вегетарианцев в Великобритании принадлежит более 40 % национальных рекордов в этом виде спорта. Вегетарианцами были великий пловец, обладатель трех золотых Олимпийских медалей Росс, а также еще один пловец из Англии, установивший рекорд в скорости пересечения пролива Ла-Манш — 6 часов 20 минут.

Возможно ли полноценное питание без употребления мяса?

Людей, решивших перейти на вегетарианское питание, как правило, волнует вопрос: если я не буду есть мяса, будет ли питание полноценным? Не возникнет ли недостаток белка? Напрасные волнения. Вегетарианский стол способен обеспечить организм человека всеми необходимыми веществами. Более того, постная пища, как свидетельствуют многочисленные исследования, по калорийности даже превосходит мясную.

Все мы находимся под властью ложного представления о том, что для того, чтобы быть здоровым, надо есть мясо. В 50-х годах ученые отнесли животные белки к «первой категории», а растительные — к «второй». Это представление давно уже опровергнуто: действие обоих видов белка абсолютно одинаково.

Содержание белка в вегетарианской пище весьма высоко: в пшенице и ржи — от 8 до 12 %, а в сое — до 40 %, во многих орехах, семечках и бобовых растениях

содержание белка колеблется в пределах 30 % (в постной говядине, например, содержится лишь 30 % полезных белков). Организм человека нуждается в основном в белках, состоящих из восьми аминокислот. Мясо считается более предпочтительной пищей потому, что как раз и содержит эти восемь аминокислот. Однако сторонники мясной пищи не учитывают, что она является не единственным продуктом, обеспечивающим полную потребность в белках. Такими же свойствами обладают и соя, и молоко.

Кроме того, немаловажным является и такой факт: полноценное белковое питание может быть обеспечено за счет одновременного употребления двух разных вегетарианских продуктов (например, риса и сои). Более того, белок, образующийся в результате комбинации нескольких высококачественных продуктов, гораздо более полезен, чем при раздельном питании. Таким образом обеспечивают потребность организма в белках, совершенно не подозревая об этом, бедняки во многих странах мира, когда они едят вместе вареный рис и сою, кукурузу и бобы.

В 1972 г. в США было проведено широкомасштабное обследование взрослых и юных американцев, а также беременных женщин. Установлено, что они ежедневно потребляют в два раза больше белков, чем требуется человеку. Еще в 1954 г. в США было доказано, что при употреблении в пищу овощей, злаков и других растительных продуктов в любой комбинации полностью обеспечивается потребность человека в белке. Более того, ученые сделали вывод, что отнюдь не просто удержать количество потребляемого с вегетарианской пищей белка на уровне, не превышающем ежедневные потребности организма.

Когда средства массовой информации сообщают о случаях смерти людей в слаборазвитых странах из-за голода, лишающего организм достаточного количества белков, мы обычно предполагаем, что им не хватало мяса. Но ученые доказали, что причиной неполноценного питания является не недостаток мясной пищи, а неправильное питание в принципе. Если есть только рис или длительное время питаться одной картошкой, то, конечно, это приведет к истощению.

Если же человек не употребляет мяса, но обеспечивает себя достаточным количеством калорий за счет потребления вегетарианской пищи, то он всегда будет здоровым, крепким и энергичным.

Между употреблением в пищу мяса и случаями массового голода в различных странах мира существует тесная связь

Если все зерно, скармливаемое скоту, направить в районы, испытывающие трудности с продовольствием, предоставить его людям, страдающим от неполноценного питания, их всех можно спасти от голода.

Если сократить хотя бы наполовину количество съедаемого нами мяса, то сэкономленного продовольствия хватит, чтобы решить проблему недоедания в развивающихся странах.

По подсчетам американских ученых, сокращение производства мяса только на 10 % приведет к экономии зерна, достаточного, чтобы накормить 60 млн человек.От 30 до 90 % зерна в США идет на корм скоту. 20 лет назад среднедушевое потребление мяса в США составляло около 25 кг в год. В последнее время каждый американец только говядины съедал уже не менее 75 кг. И это происходит перед лицом все более обостряющейся проблемы глобальной нехватки продовольствия, когда чрезвычайно актуальной задачей является рациональное использование ресурсов Земли.

Все больше и больше ученых-экономистов выступают за решение проблемы продовольствия путем распространения вегетарианства, поскольку считают употребление в пищу мяса одной из причин возникновения этой проблемы.

Каким образом потребление мяса влияет на нехватку продовольствия

Ответ на этот вопрос очень прост: мясные продукты — самые неэкономичные и низкоэффективные. Пятьсот грамм животного белка в 20 раз дороже такой же

массы растительного белка. Только 10 % белка из потребляемого нами мяса усваивается организмом, а остальные 90 % просто выводятся из него.

Если засевать землю зерновыми и бобовыми, которые впоследствии будут непосредственно употребляться в пищу, эффективность использования сельхозугодий будет гораздо выше. Например, разведение коров на 6 сотках дает всего лишь 500 граммов белка, а выращивание на такой же площади сои на выходе может обеспечить 8 кг белка. Другими словами, если питаться мясом, то для получения аналогичного результата необходимо использовать под сельхозугодья в 16 раз большую площадь. Более того, соя имеет ряд преимуществ: она более питательна, содержит мало жиров и не может привести, в отличие от мяса, к отравлению.

Выращивание скота с целью употребления его мяса в пищу приводит к нерациональному использованию не только земли, но и водных ресурсов. Установлено, что для выращивания скота расходуется в 8 раз больше воды, чем для возделывания овощей или злаковых культур.

Таким образом, возникает ситуация, когда одни страдают от голода, а другие постепенно разрушают свое здоровье, употребляя в пищу мясо, произведенное за счет крайне нерационального использования земельных и водных ресурсов и использования зерна на корм скоту. В США, к примеру, ежегодное среднедушевое потребление зерна составляет более тонны (с учетом того, что идет на корм скоту), а на долю населения остальных районов Земли в среднем приходится всего лишь по 200 кг.

Организация Объединенных Наций неоднократно заявляла, что способы обеспечения себя продовольствием, используемые богатыми странами, являются главной причиной, вызывающей недоедание в остальных районах мира, и призывала такие страны сократить потребление мясных продуктов.

Многие ученые придерживаются мнения, что основным способом преодоления глобального продовольственного кризиса является отказ от употребления в пищу мяса и переход к вегетарианству. Если бы все люди стали вегетарианцами, то с голодом было бы покончено. Дети смогли бы получать полноценное питание и расти здоровыми и жизнерадостными. Животные смогли бы свободно пастись, а не сгонялись бы в стада для набирания веса и ожидания смерти от рук человека. Всем голодающим хватило бы продовольствия. Великому Ганди принадлежат слова: «Земля способна обеспечить потребности всех ее жителей, но не может удовлетворить алчность каждого из них».

Поскольку многие ученые полагают, что удовлетворение потребностей в продовольствии в будущем возможно только за счет растительных белков, многие западные страны уже начали вкладывать деньги в производство деликатесной продукции на основе растительных белков. Однако приоритет в этой области давно принадлежит Китаю, где на протяжении нескольких тысячелетий потребности в белке удовлетворяются благодаря употреблению в пищу доуфу и других продуктов, изготавливаемых из сои и прочих бобовых культур.

Вегетарианские продукты — продукты будущего. Если мы хотим сохранить природные ресурсы и, что не менее важно, спасти человечество, то должны перейти к питанию растительной пищей.

Сегодня складываются благоприятные условия для естественного распространения вегетарианства. По мере понимания преимуществ отказа от пищи животного происхождения они все больше и больше будут осознавать горькие плоды своих заблуждений. Хотя производство мяса и является причиной мирового продовольственного кризиса, это, однако, всего лишь внешний признак скрытой проблемы, заключающейся в еще не сформировавшейся до конца, но уже набирающей силу тенденции: удовлетворение основных повседневных потребностей человека на Земле становится все более и более затруднительным.

Голод

Во всем мире широко распространен миф о том, что Земля неспособна прокормить все проживающее на ней население. Поскольку продовольствия не хватает, то количество голодающих будет многократно увеличиваться. Если мы хотим избежать этого бедствия, надо активно искать способы контроля за ростом населения.

Тем не менее, многие экономисты и специалисты в области сельского хозяйства высказывают свое несогласие с такой постановкой вопроса: в действительности в мире имеется достаточное количество продовольствия. Если возникают проблемы, то они связаны с нерациональным использованием ресурсов и неправильным их распределением. По мнению американских ученых, в настоящее время ресурсов Земли вполне достаточно, чтобы обеспечить каждого человека на планете питанием, одеждой, жильем и дать ему образование на уровне не ниже стандартов жизни среднего класса в США. По данным Ассоциации развития продовольственной политики, на Земле нет ни одной страны, которая была бы не в состоянии обеспечить нормальное существование своего населения только за счет собственных ресурсов. Представители Ассоциации полагают, что между проблемой земельных ресурсов и голодом не существует никакой связи. Индия считается классическим примером страны с избыточным населением. Однако в Китае, где на каждый гектар освоенных земель приходится в 2 раза больше населения, чем в Индии, вспышек голода не происходит. В Бангладеш на каждый гектар обрабатываемых земель приходится населения в 2 раза меньше, чем на Тайване. Однако проблема голода для Тайваня абсолютно не актуальна, тогда как Бангладеш занимает первое место в мире по количеству вспышек этого бедствия. Самая высокая плотность населения, тем не менее, отмечается отнюдь не в Индии и Бангладеш, а в Финляндии и Японии. Таким образом, напрашивается вывод о том, что плотность населения абсолютно не является причиной голода. Несомненно, что ресурсы Земли ограничены, но сегодня подсчитано, что они вполне способны обеспечить существование 40 млрд человек, в то время как сейчас все население составляет лишь 4 млрд. В настоящее время около половины людей на Земле страдают от голода и 50 % от этого количества находятся на грани голодной смерти. И если справедливо утверждение о достаточном количестве продовольствия, то где же оно?

Давайте посмотрим, кто контролирует продовольствие и как это делается? Производство продовольствия — крупнейшая отрасль промышленности в мире, хозяйственный оборот в которой достигает ежегодно 150 млрд долларов (что значительно больше, чем в автомобильной, металлургической или нефтяной промышленности). Производство продовольствия находится в руках гигантских транснациональных компаний, представляющих незначительную часть населения, которая, тем не менее, имеет огромное политическое влияние. Почему так происходит?

Одним из способов контроля за рынком со стороны таких компаний является постепенная монополизация всей системы производства продовольствия, т.е. производства сельскохозяйственной техники, кормов, удобрений, топлива и т.д. Такая компания способна контролировать всю цепочку сбыта, оптовый рынок, переработку продовольствия, намеренно снижать цены и вновь их повышать с целью компенсации возможных убытков. Крестьянин-одиночка не в состоянии конкурировать с этой системой. Поэтому после II мировой войны, например, площадь возделываемых земель в США сократилась наполовину и фермеры-единоличники стали разоряться тысячами. И это при том, что, по данным министерства сельского хозяйства США, фермеры-единоличники производят продовольствия больше и по более низким ценам, чем крупные предприятия.

Гигантским международным компаниям принадлежит контроль за более чем 90 % зернового рынка; они могут по своему усмотрению регулировать объем производства, придерживать продукцию, создавая искусственный дефицит; эти компании оказывают значительное влияние на свои правительства; они обеспечивают себе максимальную прибыль; им принадлежит основная масса земель.

Таким образом, деятельность этих компаний наносит колоссальный ущерб основной части населения Земли. Проблемы нехватки пахотных земель и продовольствия фактически не существует. Цель удовлетворения потребностей человечества вполне достижима, если имеющиеся земли использовать рационально. Одним из путей такого использования является сокращение производства мяса, прекращение скармливания зерна скоту.

Не отнимайте жизнь у животных

Вышеприведенными причинами (здоровье, экономика) доводы в пользу отказа от употребления в пищу мяса не ограничиваются. Самая главная причина состоит в том, что без крайней необходимости нельзя отнимать жизнь у животного. Как гласят заповеди всех религий, любая жизнь священна, а существование человека совсем необязательно должно зиждиться на страданиях живых существ. То есть человек должен рассматривать животное не как своего раба или в качестве своей пищи, но видеть в нем меньшего брата и чувствовать, что он не вправе причинять ему страдания или убивать его. Задавшись вопросом, соответствует ли употребление в пищу мяса идеалам нравственности и гуманизма, легко увидеть, что животное — не бесчувственная тварь и, убивая его и поедая его мясо, мы совершаем тяжкий грех.

Любой, кто побывал на скотобойне, подтвердит, что животное перед смертью и в процессе расставания с жизнью испытывает страшные муки. В случае смерти нашей домашней собаки или кошки нас переполняет неподдельное горе, но мы почему-то безмолвно воспринимаем ежедневное убийство сотен тысяч безвинных животных.



Что такое «жизненная сила»?

Теория «жизненной силы» предполагает, что некоторые продукты питания выделяются среди прочих наличием так называемой «жизненной силы», или «жизненной энергии». Эта теория была сформулирована еще более двух с половиной тысяч лет назад: только свежая «живая» пища способствует постижению человеком истины. Великий Л.Н.Толстой писал: «Употребление в пищу трупов убитых животных приводит к появлению дурных наклонностей».

Известно, что любая жизнь, черпающая энергию от солнца, аккумулирует ее в растениях, фруктах, злаках и овощах. Употребляя эти продукты в пищу, мы непосредственно потребляем солнечную энергию. Иными словами, то, что мы съедаем, не является продуктом, полученным путем «разрушения жизни». Многие растения сохраняют»жизненную силу» в течение нескольких дней после того, как они были сорваны, т.е. у них сохраняется способность пускать побеги и ростки. Мясо же такой способностью не обладает — оно начинает разлагаться. Древние предупреждали нас, что пища, которую мы едим, оказывает большое влияние на наше тело и душу: что ты ешь, то ты и есть. Тело человека состоит из бесчисленного множества живых клеток, а их свойства зависит от потребляемой пищи. В конечном итоге пища способна оказывать определенное влияние и на душу человека. Если клетки получают энергию из зловонного мяса мертвых животных, то и душа такого человека будет стремиться к низменному.

Слово «вегетарианство» происходит не от английского слова «веджетабл» (овощи), а от латинского «вегетаре», что означает «дающий энергию жизни». Словосочетание «homo vegetus» означает «энергичный и здоровый человек».

Вам все еще нравится вкус мяса

Древние учили, что если вы хотите избавиться от закоренелой привычки, не стоит пытаться покончить с ней одним махом. Следует не спеша, естественным образом пестовать в себе противоположную привычку, заботясь о ней и лелея. Вскоре вы сами заметите, как она растет и крепнет, а старая привычка, как прошлогодняя трава, чахнет и вскоре бесследно исчезнет. Надеемся, что нижеприведенные советы помогут вам отказаться от употребления в пищу мяса.

Купите 2-3 книги по вегетарианской кулинарии и положите их на видное место. Они помогут вам сократить расходы на питание и насладиться ароматной высококалорийной пищей.

Научитесь готовить одно-два несложных вегетарианских блюда и периодически заменяйте ими свой мясной рацион.

Чаще ходите в овощные магазины и как можно больше беседуйте там с продавцами.

Переход от мясной пищи к вегетарианской поначалу может показаться достаточно трудным, но вы почувствуете, что постепенно становится легче. Существуют тысячи высокопитательных и вкусных вегетарианских блюд, о которых обычные люди, будучи ограниченными привычкой, средой и отсутствием сведений, даже и не подозревают. Многие просто опасаются употреблять в пищу некоторые непривычные продукты: чумизу, гречку, овес, сою, индийские бобы, неочищенный рис, соевый творог и т.д. Помните, что перейти на вегетарианское питание гораздо проще, чем вы можете себе представить. Многие начинающие вегетарианцы признаются, что они впервые в жизни познали удовольствие от приготовления пищи. Это действительно непередаваемое удовольствие, когда, освоив азы приготовления вегетарианских блюд (с помощью хорошей кулинарной литературы), можно самостоятельно экспериментировать с любыми продуктами.



Если же вы все-таки не смогли, несмотря на все усилия, заставить себя принять вегетарианство, выберите погожий денек и сходите на скотобойню — это будет как раз тот стимул, который вам нужен.

В самом начале перехода к вегетарианству вам будет трудновато, но эти трудности сопоставимы с теми, которые испытывает человек, бросающий курить. Многие уже в первые дни начинают ощущать преимущества вегетарианства: наполненность энергией, нормализация пищеварения, просветление души и т.д. Процесс этих изменений доставляет огромное удовольствие. К вам приходит не только физическое здоровье, но и, что самое важное, ощущение духа гуманизма, проводником которого вы становитесь.

Перевод С.Сергеева

КОПИРОВАЛЬНО-МНОЖИТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА

предлагает:

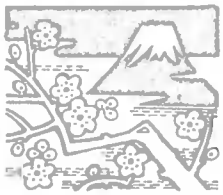
✔ Срочное тиражирование на ризографе, копире

✔ Изготовление брошюр, книг в мягком переплете

✔ Полноцветное копирование

✔ По предварительному заказу — изготовление визиток, оригинал-макетов, бланков, листовок, рекламных буклетов

Адрес:
Москва, Тессинский пер., д. 5.
ст. м. «Таганская»
Телефон: 917-04-00



Древний китайский циклический календарь и восточный зодиак

В.Л. Асмолова

Уже лет десять, если не более, у нас в стране стало очень модным именовать года по восточному циклическому «звериному» календарю, обязательно присовокупляя к имени животного цвет, что сразу же раздвигает рамки цикла с двенадцати лет до шестидесяти.

Все мы информированы о том, что 1996 год — год красной мыши, или крысы. Год грядущий — это год красной же коровы (быка, буйвола, вола, яка), второй по счету в начавшемся двенадцатилетнем цикле, который также является вторым в текущем 78-м шестидесятилетнем цикле.

Черты животного, символизирующего год, приписывают равно как особенностям данного года, так и тем, кому случилось в этом году родится.

Красный цвет — это цвет, отождествляемый с первоэлементом Огонь, а все мы знаем, что огонь в равной мере обладает как силой созидания, силой животворящей, так и силой разрушительной, то есть, как и любой первоэлемент, таит в себе противоположные начала.

Посмотрим, что сулит нам грядущий знак. Вот как характеризует его японская традиция, идентичная китайской (цит. по книге: В.А. Пронников, И.Д. Ладанов. Японцы. М., 1983):

«Буйвол терпелив и не болтлив. У него есть способность вызывать на откровенность, благодаря чему он располагает к себе других людей. Буйвол эксцентричен и страшно фанатичен. И если его кто-либо не любит, то только по этой причине. Несмотря на внешнее спокойствие, у него гневный и вспыльчивый характер. Редкий гнев его ужачен, в этом состоянии он не отдает отчета в своих поступках. Хотя он замкнут, при необходимости он может быть красноречив. Он работяга, дом его процветает, так как у него ловкие руки. Буйвол быстро принимает решения. Он упрям. Ненавидит неудачу в своих делах. С теми, кто мешает ему в его деятельности, он беспощаден.

Любовь для буйвола занимает второстепенное место. Это вызывает серьезные эмоциональные трудности в семейных отношениях. Первая фаза его жизни в основном удачливая, во второй фазе его подстерегают трудности в браке или в общественной жизни. Тут он иногда теряет привязанность людей, ранее любивших его, и уважение людей, ранее им восхищавцихся. Третья фаза, сгладив все углы, может оказаться более или менее спокойной».

Сравним эту характеристику с другим источником и сделаем свои выводы об особенностях предстоящего года:

«...Те, кто появился на свет в год быка, отличаются сдержанным, спокойным, терпеливым характером, хотя и несколько замкнуты, медлительны. Они стараются не привлекать внимание к своей персоне, иногда впадают в ярость, не любят перемен, соблюдают традиции. Этих людей ценят за трудолюбие и за то, что на них можно положиться... Те, кому в предстоящем году исполняется 12, 24, 36, 48, 60, 72, 84 и 96 лет, рождены под этим знаком».

Так что же это за календарь, в котором совершают свой бег по малым двенадцатилетним кругам внутри большого шестидесятилетнего круга эти разноцветные животные, доносящие к нам дыхание и аромат Дальнего Востока? Каковы его

структура и символика, где и когда он родился, в каких странах распространен сегодня? Обо всем этом мы знаем, в основном, очень мало, а то, что знаем — суть нечто весьма туманное.

Шестидесятилетний циклический календарь родился в древнейшие времена в Китае, а знаки его применяются в этой стране для летоисчисления с начала I века нашей эры.

Холодная ночная Луна, олицетворяющая у многих народов женское, оплодотворяющее начало мира, и ее дневной антипод — яркое, опаляющее жаром Солнце — главные светила, которые определяли не только ритмы явлений природы и биоритмы человеческого организма, но и многое в духовном мире древнего человека, имели для него значение магическое и сакральное. Такими воззрениями проникнуты и космологические концепции Древнего Китая.

Вслед за Солнцем и Луной особый интерес у астрономов Древнего Востока вызывали планеты-гиганты солнечной системы Юпитер и Сатурн. Это побудило китайских составителей циклического календаря попытаться увязать между собой астрономические циклы движения Земли и этих четырех планет — Луны, Солнца, Юпитера и Сатурна. Рожденный в результате таких поисков шестидесятилетний циклический календарь представляет собой хронологическую систему, за основу цикла в которой принято время двух оборотов Сатурна — 60 лет. За это же время Юпитер совершает пять оборотов. Именно такой подбор чисел не случаен, ибо цифра «пять» в древнекитайской натурфилософии символизирует «пять первоэлементов» (стихий) природы.

Вообще, вся символика этого календаря является частью единой символической системы, которая в те времена пронизывала буквально все стороны жизни китайца и отражала суть его видения и восприятия мира и себя в мире. В основе древней китайской натурфилософии лежит представление о жизни как о бесконечной цепи перемен, где в непрестанном движении взаимодействуют два начала — активная мужская сила Ян и пассивная женская сила Инь — две силы природы, ее Отец и Мать, совместно творящие Жизнь. И, видимо, неправильным было бы утверждать, что Ян — начало положительное, а Инь — отрицательное, так как надо помнить, что зримым воплощением этой идеи считались Небо (Ян) и Земля (Инь), Земля-Мать, Земля-кормилица. В древней китайской «Книге Перемен» («И Цзин») говорится: «У Инь и Ян общие свойства, но у мягкого и твердого есть своеобразие. В этом — творческая сущность Неба и Земли». Они одновременно и едины, и противоположны. Яркий образ слияния Неба и Земли в творческом порыве — вешний грозовой ливень. Но единство Инь и Ян, Неба и Земли — это гармония единичности и множественности. Единично и в то же время бесконечно Небо. Множественна и конечна Земля. Образ слияния Неба и Земли очень емкий. Он является также воплощением двойственности Духа и Плоти, Скрытого и Явного.

Слияние Неба и Земли породило «пять первоэлементов», из которых складываются «десять тысяч вещей». Чередование этих элементов — Дерева, Огня, Земли, Металла и Воды — определяет все явления мира видимого и незримого. Именно такая последовательность первоэлементов основана на теории их «взаимного порождения» («сяншэн»).

Дерево — это Восток, Утро, Весна, Начало (дня, года, рождение жизни и т.п.), планета Юпитер. Символический цвет его — синий цвет ясного неба, сине-зеленый цвет морской воды, зеленый цвет пробуждающейся весной растительности. В древности эти цвета четко не разделялись. И, видимо, потому, что зеленый цвет не является основным, чаще всего символическим цветом Дерева называют синий.

Дерево рождает **Огонь**, за Весной следует Лето. Огонь — это Юг, День, Лето, планета Марс. конечно, его цвет красный.

Огонь рождает **Землю**. Такое представление могло сложиться в связи с тем, что древнейшие китайцы были земледельцами. Хотя на заре своей истории собственно китайцы заселяли только бассейн реки Хуанхэ, берега которой сложены из плодородного лёсса, похожего на мелкий, плотно слежавшийся желтый песок,

но и в Древнем Китае имелись значительные лесные массивы, в том числе и на плодородных почвах берегов реки Янцзы, где китайцы стали широко расселяться в I тысячелетии до н.э. и в начале н.э. А так как и там они занимались земледелием, то было оно, скорее всего, подсечно-огневым, когда земля освобождалась от растительности для нужд земледелия с помощью огня и удобрялась пеплом, то есть Огонь рождал Землю.

Земля в пространственном плане занимает Середину. Это — конец лета, время жатвы, время, когда Земля отдает людям свои плоды. И потому ее символический цвет желтый — это и цвет лёсса, и цвет созревших хлебов. Планета, соответствующая Земле, — Сатурн.

Земля из недр своих рождает **Металл**. За временем жатвы следует Осень. Металл — это Запад, Вечер, Осень, Конец, Завершение, планета Венера. Символический цвет его — белый. Дневнейший толковый словарь Эръя объясняет это тем, что осенью белоснежное рисовое зерно наполняет закрома. И если Восток символизирует начало Света, зарождение дня, утро, то Запад — вечер, предвестие ночи, начало Тьмы.

Металл рождает **Воду**. В чем истоки такого представления? На этот счет можно высказать много гипотез. Рискнем и мы. Добыча и обработка металлов были известны человеку с древнейших времен. И он наблюдал переход металла из твердого состояния в жидкое, подобно воде. И как в воде зарождается все живое, так и в расплавленном металле уже содержатся в зародыше все те предметы, которые создаст из него рука человека. С другой стороны, процесс обработки металла может сопровождаться выделением воды или ее паров, которые, осаждаясь, превращаются в воду. Например, оксиды металлов, которые в древности чаще всего идентифицировали с металлами, под воздействием кислот превращаются в соли металлов и воду, а это в равной мере могли наблюдать как древние китайские философы, знакомые с алхимией, так и ремесленники в процессе своего труда.

Итак, Металл рождает Воду. На смену Осени приходит Зима. Природа засыпает. Вода — это Север, Ночь, Зима, Покой, Развитие, ушедшее внутрь, планета Меркурий. Приходит день зимнего солнцестояния — и в недрах Мрака зарождается Свет. Постепенно удлиняются дни и убывают ночи, в Воде просыпается и начинает развиваться семя Жизни... Близится Весна. Вода рождает Дерево, Круг замыкается...

Естественно, символу присуща многозначность и зачастую невозможно просто дешифровать его смысл. Все сущее есть единство и противостояние противоположностей, их взаимоотношение и взаимовлияние. Тепло и холод, твердое и мягкое, созидание и разрушение, без которого созидание невозможно, ибо любое новое связано с ломкой старого. Мужское и женское начала. Единство противоположностей — главнейший закон природы. Потому и любая стихия, каждый первоэлемент двойствен и сам содержит в себе мужское начало Ян и женское Инь, проявляясь в двух этих состояниях.

Принцип этой двойственности нашел свое отражение в структуре календаря, ибо положенные в его основу «пять первоэлементов» имеют десять циклических знаков или десять «небесных ветвей», символизирующих два состояния каждого элемента. Эти знаки получили определенные названия. Нечетные знаки «небесных ветвей» символизируют мужское, «сильное», «активное» состояние элементов и именуются 1 — цзя, 3 — бин, 5 — у, 7 — гэн, 9 — жэнь; четные — женское, «слабое», «пассивное» их состояние и именуются 2 — и, 4 — дин, 6 — цзи, 8 — синь, 10 — гуй*.

Весь шестидесятилетний цикл делился на двенадцать периодов, которые тоже имели свои знаки, представляющие собой «земные ветви» или «земные корни»: 1 — цзы, 2 — чоу, 3 — инь, 4 — мао, 5 — чэнь, 6 — сы, 7 — у, 8 — вэй, 9 — шэнь, 10 — ю, 11 — сюй, 12 — хай**.

---

*В Древнем Китае было принято делить месяц на три декады. Дни каждой декады — это тоже «десять небесных ветвей»: цзя, и, бин, дин и т.д.

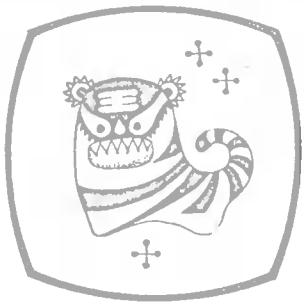
** Для обозначения месяцев года использовались те же двенадцать символов — «двенадцать земных ветвей». Ими же обозначалось и время суток, которые делились на двенадцать двойных часов: с 23 до 1 часа — цзы, с 1 до 3 часов — чоу и т.д.



Расположив «небесные ветви» по горизонтали, а «земные» по вертикали так, чтобы при их пересечении образовалось шестьдесят расположенных в шахматном порядке неповторяемых сочетаний, китайские составители получили схему шестидесятилетнего цикла, который вобрал в себя и пяти-, и десятидневные циклы первоэлементов природы, и двенадцатилетний юпитерный цикл, и девятнадцатилетний лунно-солнечный, и тридцатилетний сатурный.

Очень интересно и следующее. В каждом шестидесятилетнем цикле содержится 21 912 суток, и он состоит из пяти двенадцатилетних лунных циклов, содержащих, как правило, различное количество дней. Причем, если в солнечно-юпитерном двенадцатилетнем цикле всего 4380 суток, то в лунно-юпитерном их может быть от 4370 до 4401, а в каждом из двенадцати лет цикла — от 353 до 385 суток. Например, в предыдущем шестидесятилетнем цикле, длившемся с 1924 по 1983 гг., в первых двенадцати годах содержалось 4371 суток, во вторых — 4400, в третьих — 4370, в четвертых — 4401, в пятых — 4370. Всего 21 912, в среднем же — 4382 суток в двенадцатилетии, или столько, сколько их содержится в двенадцатилетнем солнечно-юпитерном цикле.

Наряду с этим календарным циклом в Китае и Центральной Азии с древнейших времен применялся для летоисчисления так называемый двенадцатилетний звериный или животный цикл — Восточный Зодиак, система знаков которого связана с двенадцатилетним циклом колебания природных явлений. Напомним, что слово «зодиак» греческого происхождения, имеет тот же корень, что «зоопарк», и на русский язык его переводят как «круг животных». Напомним и о том, что Солнце в течение года описывает на небесной сфере траекторию, именуемую эклиптикой, последовательно переходя из одного созвездия в другое. Таких созвездий двенадцать: Овен, Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей, Рыбы. Они образуют так называемый пояс зодиака и называются зодиакальными. Каждое созвездие Солнце проходит в строго определенный временной отрезок года.



В космологии Древнего Китая зодиакальные созвездия носят другие имена. На Востоке, естественно, существует множество легенд, объясняющих смысл знаков Зодиака. Вот один из традиционных вариантов такой легенды.

Однажды в канун Нового года Будда призвал к себе всех животных мира, однако только двенадцать из них пришли выразить ему уважение. Сначала пришла Мышь, за ней Корова, потом — Тигр, Заяц, Дракон, Змея, Лошадь, Овца, Обезьяна, Курица, Собака и Свинья. Когда они все собрались, Будда щедро одарил своих гостей, отдав каждому из них во владение по году. С тех пор и родился двенадцатилетний звериный цикл, в котором каждый год назван в честь этих животных, а года следуют один из другим в той же последовательности, в какой животные пришли к Будде. Каждый год обрел черты своего хозяина. Эти же черты обретают и люди, рожденные в год того или иного животного. Правда, нужно отметить, что названия животных Восточного Зодиака в разных странах несколько варьируются. Например, есть страны, где пятый год цикла — это год крокодила, а во Вьетнаме четвертый год — год кота, а восьмой — козы. Наиболее же распространенными следует считать такие наименования:

1. мышь (крыса)
2. корова (бык, вол, буйвол, як)
3. тигр (барс)
4. заяц (кролик, кошка)

5. дракон
6. змея
7. лошадь (конь)
8. овца (баран, козел)
9. обезьяна
10. курица (петух)
11. собака (пес)
12. свинья (кабан)



Конечно, люди, рожденные под знаком какого-либо животного, могут иметь и другие черты, но определяющими для них эти черты не будут. Потому и считается, что, зная год рождения человека, можно определить главные особенности его характера и даже предвидеть его будущее. Вот откуда к каждой из двенадцати «земных ветвей» шестидесятилетнего циклического календаря древние китайцы присоединили название соответствующих животных.

Ниже представлена таблица 1, иллюстрирующая схему построения этого календаря. Название каждого года двойное и формируется из следующих компонентов: первый — один из десяти знаков «небесных ветвей», второй — один из двенадцати знаков «земных ветвей» («корней»). Например, первый год цикла обозначается знаками «цзя-цзы» и называется годом дерева и мыши, второй — «и-чоу» — дерева и коровы, пятый — «у-чэнь» — земли и дракона, сорок четвертый — «дин-вэй» — огня и овцы и так далее. При этом пять из шестидесяти годов цикла носят имя одного и того же животного. Этот вспомогательный атрибут повторяется раз в двенадцать лет, а так как каждому году одного и того же животного соответствует свой цветовой символ, то для уточнения его места в шестидесятилетнем цикле пользуются цветовой символикой. Правда, в обиходе, когда речь заходит о чьем-либо годе рождения, китайцы прибегают к более краткому его обозначению, просто называя животное соответствующей «земной ветви». И если китаец на ваш вопрос ответит, что он родился в год тигра, то это в равной степени может означать третий, пятнадцатый, двадцать седьмой, тридцать девятый или пятьдесят первый годы цикла. Тут уж надо догадываться по внешнему виду собеседника.

Таблица 1

Шестидесятилетний китайский календарь

	Периоды	«Небесные ветви»										Животные
		Му дерево		Хо огонь		Ту земля		Цзинь металл		Шуй вода		
		Цзя	И	Бин	Дин	У	Цзи	Гэн	Синь	Жэнь	Гуй	
«З	I Цзы	1		13		25		37		49		Шу–мышь
е	II Чоу		2		14		26		38		50	Ню–корова
м	III Инь	51		3		15		27		39		Ху–тигр
и	IV Мао		52		4		16		28		40	Ту–заяц
ы	V Чэнь	41		53		5		17		29		Лун–дракон
е	VI Сы		42		54		6		18		30	Шэ–змея
	VII У	31		43		55		7		19		Ма–конь
к	VIII Вэй		32		44		56		8		20	Ян–овца
о	IX Шэнь	21		33		45		57		9		Хоу–обезьяна
р	X Ю		22		34		46		58		10	Цзи–курица
и	XI Сюй	11		23		35		47		59		Гоу–собака
и»	XII Хай		12		24		36		48		60	Чжу–свинья
	цвет	синий		красный		желтый		белый		черный		

Началом циклической эры считается год мыши, соответствующий 2637 году н.э.*. Эта дата связана с первым годом царствования легендарного китайского

* По некоторым источникам, начало циклической эры относится к 2697 году до н.э.

правителя Хуан Ди. Значит, к сегодняшнему дню прошло уже 77 полных циклов, и с 1984 года начался 78-й. Названия животных же были присоединены к знакам периодов или «земных ветвей» лишь около двух тысяч лет назад.

По вопросу происхождения Восточного звериного календарного цикла нет единого мнения. По одной из гипотез, звериный цикл, соответствующий европейскому Зодиаку, по-видимому, попал в Китай от вавилонян и древних греков через Центральную Азию. По другой версии, идея создания юпитерного календаря с небесной символикой двенадцатилетнего звериного цикла была воспринята народами Восточной Азии непосредственно от кочевников Центральной Азии, установивших, что Юпитер делает полный оборот вокруг Солнца примерно за 12 лет. Разделив путь Юпитера на 12 равных частей по 30°, народы Азии сами создали солнечно-юпитерный календарный цикл, дав каждой части траектории Юпитера имя определенного животного. Во всяком случае, названия двенадцати животных в этом цикле как в Китае, так и в Центральной Азии располагаются в одном и том же порядке. Мнение о том, что звериный цикл имеет тюркское происхождение и заимствован китайцами, высказывают и искусствоведы-китаисты, отмечающие, что, скажем, на бронзовых зеркалах периода Хань (206 г. до н.э. — 220 г. н.э.) символическое изображение зодиакальных животных входит в противоречие с исконно китайской системой символов. Так, например, тигр (первоначально барс) оказывется на них совмещенным с китайским Зеленым драконом-хранителем Востока Цинлуном и противостоящим китайскому Белому тигру-хранителю Запада Байху (см. схему).



Схема расположения символических знаков на бронзовых зеркалах

Пояснения. *Элементы, типичные для зеркал в период Хань. На квадрате Земли, в центре — ось Мира, гора Бошань, окруженная облачным узором, по краю — циклические знаки «двенадцати земных ветвей» («корней»), перемежающиеся с зернами риса. На белом поле — восемь столпов, соединяющих Небо и Землю, циркули (Небо), угольники (Земля), Т-образные фигуры (знаки плодородия?) и знаки стран света. По кругу — узор гор и волн — горизонт (начало Неба). Элементы, появившиеся на зеркалах в период Тан. Знаки «багуа» — восемь триграмм, расположенные «по Вэнь-вану»; снизу по часовой стрелке: Вода, Гора, Гром, Ветер, Огонь, Земля, Водоем, Небо. Двенадцать зодиакаль-*

ных животных тюркского цикла. (Будучи заимствованными, они входят в противоречие с исконно китайской системой символов. Так, например, тюркский тигр (первоначально барс) оказывается совмещенным с китайским Зеленым драконом Востока и противостоящим китайскому Белому тигру Запада.

Чтобы определить, под какими знаками шестидесятилетнего цикла находится какой-либо год григорианского календаря, нужно проделать следующие несложные операции:

1. цифровое обозначение года разделить на 60 и определить остаток от деления;
2. из полученного остатка вычесть 3, если это год нашей эры; если полученный остаток равен трем или менее трех, то к нему нужно сначала прибавить 60, а затем из полученной суммы вычесть 3;
3. найденная цифра и будет порядковым номером данного года в шестидесятилетнем цикле, остается только найти ее место в таблице 1 и выписать из нее циклические знаки: сначала — стоящий над вертикальной и затем — стоящий перед горизонтальной колонкой, на пересечении которых оказалась вычисленная цифра.

Например, 1986 год. 1986 : 60 = 33 и 6 в остатке. 6 - 3 = 3. Третий год шестидесятилетнего цикла — это год «бинь-инь», то есть год огня и тигра.

Осуществить перевод дат китайского циклического календаря в годы григорианского календаря значительно сложнее. Для этого необходимо располагать определенными знаниями и иметь под рукой таблицы эр правления или девизов царствования китайских императоров и династий. Тем, кого этот вопрос заинтересует, можно порекомендовать обратиться к приложениям к Большому китайско-русскому словарю «Хронологические таблицы» и «Календарные обозначения», составленным В.С. Кузесом и И.М. Ошаниным.

Узнать, под каким знаком звериного цикла находится тот или иной год, совсем просто. Для этого из года нашего летоисчисления нужно вычесть 3, полученный результат разделить на 12 и определить остаток от деления. Он и покажет порядковый номер данного года по календарю звериного цикла. Проделаем эту операцию с тем же 1986 годом. 1986 - 3 = 1983. 1983 : 12 = 165 и 3 в остатке. Третий год звериного цикла — год тигра. Как видите, все совпало.

Этот календарь с некоторыми незначительными изменениями с древних времен действует не только в Китае, но и во Вьетнаме, Кампучии, Корее, Лаосе, Монголии, Таиланде, Японии и ряде других стран Азии, соседствуя и уживаясь с другими способами летоисчисления.

Например, название года шестидесятилетнего цикла в Японии образуется несколько иначе, чем в Китае. На первом месте стоит название первоэлемента, к которому прибавляется суффикс родительного падежа «но» и окончание «э» в случае, когда год символизирует мужское состояние элемента, или «то», когда год символизирует его женское состояние. Буквально эти окончания переводятся как «старший брат» и «младший брат». К этому названию через дефис присоединяется название соответствующего данному году животного. Вот как звучат по-японски названия годов текущего звериного цикла:

1996 — Хиноэ-нэ — год (огня и) мыши
1997 — Хиното-уси — год (огня и) коровы
1998 — Цутиноэ-тора — год (земли и) тигра
1999 — Цутиното-у — год (земли и) зайца
2000 — Каноэ-тацу — год (металла и) дракона
2001 — Каното-ми — год (металла и) змеи
2002 — Мидзуноэ-ума — год (воды и) лошади
2003 — Мидзуното-хицудзи — год (воды и) овцы
2004 — Киноэ-сару — год (дерева и) обезьяны
2005 — Киното-тори — год (дерева и) курицы
2006 — Хиноэ-ину — год (огня и) собаки
2007 — Хиното-и — год (огня и) свиньи

У монголов же пять стихий заменены названиями пяти цветов (мастей): синий, красный, желтый, белый и черный. Причем, если у китайцев начальный год всякого шестидесятилетнего цикла есть год дерева и мыши, то у монголов это

всегда год огня и зайца, так что монгольский шестидесятилетний круг начинается через три года после китайского, а рожденные в пределах одного малого, то есть двенадцатилетнего, цикла считались сверстниками. «Мужские» года монголы называли твердыми, а «женские» — мягкими.

Календарь звериного цикла применяется в повседневной жизни народов Китая и Центральной Азии сейчас. В старом Китае, например, перед заключанием брака родители жениха и невесты обязательно обменивались «восемью знаками», сведениями о годе, месяце, дне и часе рождения своих детей, и самым важным тут было название животного, обозначавшее в данном случае возраст. В Монголии же при заключении брака считалось чрезвычайно важным, чтобы год рождения невесты не оказался «тверже» года рождения жениха, ибо в этом случае теряется главенствующее мужское начало и такой брак не имеет шансов на благополучие. Столь же важное значение придают звериному циклу тибетцы и многие другие народы.

В уже цитированном нами приложении «Знаки Зодиака» к этнографическим очеркам В.А. Пронникова и И.Д. Ладанова «Японцы» приведены не только характеристики людей-носителей того или иного знака, но и сообщается, с кем этому знаку можно вступать в брак, а с кем не рекомендуется. Например, существует поверие, что мужчина, рожденный под знаком Мыши, женившийся на женщине-Огненной Лошади, умирает насильственной смертью. Счастье, что такая Лошадь рождается лишь раз в 60 лет. А вот для Тигра Лошадь (как и Дракон) — лучший брачный партнер.

«Змея» — лестный эпитет для японки, а уже если вы ее назовете «Красавицей-Змеей», вы доставите ей огромное удовольствие. Попробовали бы вы назвать так свою жену или тещу! Боюсь, что даже «Красавица» тут не спасла бы вас от конфликта, а наоборот — подлила бы масла в огонь.

Сегодня наука располагает рассчитанными учеными разных стран таблицами для перевода дат с циклического лунно-солнечного календаря на европейский. Так, например, в книге В.В. Цыбульского «Лунно-солнечный календарь стран Восточной Азии» (М., 1987) приведены синхронистические таблицы такого перевода дат за период с 1 по 2019 г.н.э. Мы же в заключение нашего короткого рассказа укажем даты начала всех годов текущего двенадцатилетнего цикла по европейскому календарю (табл. 2) и приведем кажущуюся нам весьма интересной таблицу традиционного китайского деления времени суток на часовые периоды (стражи) и их названия в традиционном Китае и других странах дальневосточного региона (табл. 3).

Таблица 2

Синхроинстическая таблица годов текущего двенадцатилетнего цикла, второго в 78-м шестидесятилетнем цикле

№ года в цикле	60-летний цикл			12-летний животный цикл	Дата начала года по европейскому календарю
	элемент	цвет	состояние элемента		
13	Огонь	красный	муж.	мышь	19 февраля 1996 г.
14	Огонь	красный	жен.	корова	7 февраля 1997 г.
15	Земля	желтый	муж.	тигр	28 января 1998 г.
16	Земля	желтый	жен.	заяц	16 февраля 1999 г.
17	Металл	белый	муж.	дракон	5 февраля 2000 г.
18	Металл	белый	жен.	змея	24 января 2001 г.
19	Вода	черный	муж.	лошадь	12 февраля 2002 г.
20	Вода	черный	жен.	овца	1 февраля 2003 г.
21	Дерево	синий	муж.	обезьяна	22 января 2004 г.
22	Дерево	синий	жен.	курица	9 февраля 2005 г.
23	Огонь	красный	муж.	собака	29 января 2006 г.
24	Огонь	красный	жен.	свинья	18 февраля 2007 г.

Таблица 3

Традиционные представления Дальнего Востока о часовых периодах суток и их соответствии животному циклу Восточного Зодиака

Часовой период	Животный цикл	Название часового периода (стражи)				Традиционное китайское представление об этом отрезке суток
		китайское	японское	вьетнамское	корейское	
с 23ч. до 1ч.	час мышн	цзы	нэ	ти	ча	полночь
с 1ч. до 3ч.	час коровы	чоу	уси	шыу	чхук	петухи
с 3ч. до 5ч.	час тигра	инь	тора	зан	ин	рассвет
с 5ч. до 7ч.	час зайца	мао	у	мао	мё	восход
с 7ч. до 9ч.	час дракона	чэнь	тацу	тхин	чин	завтрак
с 9ч. до 11ч.	час змеи	сы	ма	ти	са	к полудню
с 11ч. до 13ч.	час лошадн	у	ума	нго	о	полдень
с 13ч. до 15ч.	час овцы	вэй	хнцудзи	муй	ми	склонение к западу
с 15ч. до 17ч.	час обезьяны	шэнь	сару	тхан	син	к вечеру
с 17ч. до 19ч.	час курицы	ю	торн	зау	ю	закат
с 19ч. до 21ч.	час собаки	сюй	ину	туат	суль	сумеркн
с 21ч. до 23ч.	час свиньи	хай	и	хой	хэ	затихание

Конечно, по затронутым нами вопросам на сегодняшний день накопилась обширнейшая научная и научно-популярная литература. Поэтому всех, кого не удовлетворил наш рассказ, мы отсылаем к ней и желаем им счастливого плавания по безбрежному хронологическому океану.

---

* * *

Снежинки, танцуя,
как сливовые лепестки,
сокрыли деревню,
где редкие вились дымки,
красивой густой пеленой.
Из леса
доносится карканье птицы ночной.
Смотрю на засохший тростник,
отраженной рекой,
на челн,
что оставили осенью здесь рыбаки.

ГУАНЬ ХАНЬЦИН (XIII–XIV вв.)

ПУБЛИКАЦИИ ЖУРНАЛА В 1996 г.

КАФЕДРА ЦИГУН

Чжан Хунбао. Первая ступень чжунгун высшего уровня. . . . . № 1, 2
Ли Чжинань. Истоки сянгун. . . . . № 4
Чжоу Гуанци. «О» и «дао». . . . . № 4
Ян Пэйчань. Почему все движения в сянгун должны выполняться 36 раз? . . . . . № 4
Ху Сытан. Три важных аспекта занятий сянгун . . . . . № 5
Тянь Сяньфэн. Роль веры в процессе самосовершенствования с помощью цигун . . . . . № 5
Цзян Сяоци. 243 дня «воздержания от пищи» . . . . . № 5
Ван Яхуа. Теория конфуцианства и влияние цигун как оздоровительной системы на общество . . . . . № 6
Лю Цзин. Восемь заповедей — гарантия успеха . . . . . № 6
Ван Юнхуай. «Я» и «не — я» . . . . . №6

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Лю Ханьвэнь. Методика «выведения» и «набирания» ци (II) . . . . . № 1
Сянгун («Ароматный» цигун) . . . . . № 2, 3
Чжан Хунбао. Первая ступень чжунгун высшего уровня. . . . . № 3–5
А.Н. Медведев. Искусство малых пальцевых форм . . . . . № 3, 4

МАСТЕРА ЦИГУН

Лю Хуадун. Ценное наследие Чжан Саньфэна . . . . . № 6

УШУ

Р.В. Жуков. Ушу — универсальная адаптивная система: духовно-фипософская сфера (духовно-философский аспект) . . . . . № 2, 3
В.Л. Асмолова (составитель). Меч «Великого предела» . . . . . № 4, 5
Ши Мин, Сяо Вэйцзя. Очищение сознания с помощью ушу. . . . . № 6

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Л.Н. Немировский. Духовные причины глобального экологического кризиса . . . . . № 1
О.Н. Черников. Су Джок акупунктура . . . . . № 1
С.М. Шканов, И.С. Киселева. «Анатомия» Тай цзи ту (схемы Великого предела, монады) . . . . . № 1
В.М. Герасимов. Путь и метод (о болезни «панацейщины» в современных оздоровительных системах) . . . . . № 1
Слово Виссариона. Послесловие . . . . . № 2, 3
М.Н. Бобрик. Гармония духовного и телесного. . . . . № 4

Архимандрит Августин (Никитин). Тэй Нинь — духовный центр каодаизма . . . . . № 5
Кристер Саирсингх. Христос и карма . . . . . № 6

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Чжан Цюнфан. Профилактика катаракты . . . . . № 1
Ю.И. Оборин. Опыт лечения больных с нарушениями сердечного ритма у больных ИБС с помощью цигун . . . . . № 2
Ю.И. Оборин. Безопасны ли занятия цигун при заболеваниях сердца? . . . . . № 4
Чыонг Тхин. Когда появились признака преждевременного старения . . . . . № 3, 4
А.Д. Стржижовский. Естественная ультрафиолетовая радиация, стиль жизни и здоровье человека . . . . . № 3
Цю Фунань. Грех плотоядности . . . . . № 5, 6

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН ...

Ричард Р.Вулстек. Город гурманов . . . . . № 2
В.А. Кореняко. Джованни Монтекорвино — треть века в Китае . . . . . № 3, 4
Китайское искусство чаепития . . . . . № 4
Юджиния Юнь. Веков связующая нить . . . . . № 5
Джон Тренхейл. Что такое китайские классические книги? . . . . . № 5
В.Л. Асмолова. Древний китайский циклический календарь и восточный зодиак . . . . . № 6

АУРА «ЦИГУН И СПОРТ» . . . . . № 1, 2, 5, 6.



ИНДЕКС: 70764

