

АНТРОПОКОСМОЛОГИЯ ТРАДИЦИОННЫХ КИТАЙСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ДАОССКОГО ЦИГУНА

Введение. Проблема здорового образа жизни в современном обществе представляется как комплекс исследований и решений в философском, социальном, психологическом, педагогическом и др. составляющих аспектах. И прежде всего это проблема конкретного человека, личности сквозь призму его физических и духовных потребностей, через его социокультурное вовлечение в деятельность по «деланию самого себя».

В связи с этим представляет интерес анализ включенности человека в культурное пространство одной из самых закрытых для современного западного человека древних китайских даосских систем Цигун.

Вся самобытная история китайской цивилизации (5 тыс. лет фиксированной хронологии) пронизана необыкновенной культурой, цельным и последовательным мировоззрением, уникальным обаянием искусства, до мелочей продуманным и эстетическим бытом. «Самотипизация традиционной китайской культуры имела своим предметом не тот или иной образ человека, не ту или иную идею реальности, а скорее, сам предел понимания – не проницаемую для постороннего взора, неизменно интимную глубину человеческого бытия, которая дает жизнь традиции. Ибо традиция есть нечто непосредственно передаваемое и, следовательно, нечто изначально присутствующее, но всегда заданное пониманию, нечто данное прежде всего, но постижимое после всего. Оттого законом духовной традиции Китая стало не высветление и овладение, а сокрытие и следование потаенно-глубинному течению жизни; следование равнозначное не обладанию и, значит, освобождению от всего внешнего, лишнего, обманчивого» [1, 6].

Осознать и осуществить эту реальность можно только с помощью идеи самопознания человеком самого себя и жизни ради чего-то лучшего и великого чем он сам. Принципы и техника даосских школ самосовершенствования Цигун, основывавшихся на накоплении и трансформации энергии, и есть последовательная передача в кругу доверительно-интимного общения будь то в семье, школе, общине. Так передавалась тысячелетняя традиция «внутренних» школ Тайцзицюаня, Сисуй-цзиня, Ицзи-цзиня, Багуачжан, Чжун Юань Цигуна. Это всегда духовная передача «сердечной преемственности». Т.е. то реальное, не нарочитое, не обременительное пестование самого себя и есть истинная традиция любых китайских искусств – живописи, каллиграфии, единоборств или поварского дела. Естественно вплетенная в жизнь и деятельность конкретного человека духовная составляющая дает возможность человеку жить открыто, без усилий – а значит благополучно. Таких людей-мудрецов называли «претворивших Дао».

«Дао» – центральное понятие в восточной культуре. Дао – не поддающееся определению, конкретное «движение» мира. В переводе с китайского обозначает собственно «путь», «дорога». Процесс разветвления вселенной и каждой сущности до своего предела естественно и спонтанно. Даосизм – как мировоззренческое учение о Дао – это не доктрина, не попытка объяснения мира или природы человеческого знания, а нечто практическое, способ одухотворенного существования. Быть приверженцем Дао – это значит «...ценить не отвлеченную, логически выводимую истину, а именно жизненную мудрость, которая как плод, с течением времени, предстает итогом долгого ...жизненного пути и требует внутренней, часто даже неизъяснимой убежденности в своей правоте. В конце концов у каждого своя правда, ибо у каждого свой жизненный путь. Каждый может сам себе быть даосом – «человеком Дао» [2, 3]. « Мудрец предстает человеком праздности (от слова

«праздник» – прим. автора) – вестницей полной освобожденности духа, но это возвышенная, культивируемая праздность вовсе не равнозначна лени и легкомыслию, от нее веет самоуглубленной работой духа, она исполнена безупречной внутренней сосредоточенностью; она поистине, сродни подвижничеству, но подвижничеству которое совершается в гуще повседневной жизни и не отделено от обычных житейских дел» [3, 8].

Отсюда происходит одна важная особенность даосского пути духовного подвижничества: просветленность сознания достигается здесь, прежде всего, работой с телом, когда ясность духа зависит от чистоты субстанции тела. Обратив внимание на свои ощущения, свой телесный опыт уже означает привести в действие сознательно волю, сделать шаг к духовной концентрации. Чтобы охватить собою многообразие чувственной жизни, неисчерпаемого множества ощущений, переживаний, влечений, сознание должно расширяться, но не привязываться ни к одному проявлению, и в то же время сосредотачиваться, чтобы не упустить ни одной детали опыта, что и соответствует всеобъемлющей полноте переживания жизни.

Человек, который имеет комфорт и душевное равновесие в себе, большая редкость в западном обществе, где счастье и благополучие – это в основном, наслаждение материальными благами с простым поддержанием физического тела. У даосов – гармоничное внутреннее пространство личности, ее психическая и физическая энергетическая полнота были всегда факторами истинного «вскармливания жизни» (Ян шен), ее благополучия.

Наполненность жизненной энергией Ци – это основополагающий принцип для любой даосской системы развития и оздоровления. Энергия Ци, по определению, пронизывает все сущее – «Движение в Дао – это и есть Ци, оно всегда присутствует, для того чтобы Дао осуществилось. Само по себе Дао – это условие, при котором процесс движения может быть, а Ци – это как раз качество этого движения» [4, 322]. «Ци» – это комплексное понятие, определяющее интеграцию всех проявленных сил, но даже если нет в западной науке приблизительных аналогов в понятийном аппарате, то действие «жизненной энергии» в виде ощущений как бы горячего потока, пульсирующего и струящегося по телу, а также множество других восприятий, легко узнает на собственном опыте каждый, кто строго будет следовать предписаниям мастеров «работы с Ци» [5, 323]. Мудрецы, «вскармливающие жизнь», контролируют жизненную силу. В тысячелетней традиции даосы использовали свое сознание для того, чтобы накапливать и эффективно распоряжаться Ци. Они обнаружили, что Ци контролируется с помощью дыхания и перемещается с заданностью при различных физических упражнениях. Таким образом были созданы динамические упражнения, использующие сознание и дыхание, чтобы гармонизировать и перевести на новый уровень существования человека. Ци движется по телу человека по так называемым каналам и меридианам. Человек имеет тридцать два канала. По двум основным каналам Ци движется по позвоночнику от промежности в голову (канал управления – Ду май) и сверху вниз вдоль переднесрединной линии из головы в промежность (функциональный канал – Жень май), создавая замкнутый цикл. Это круговое соединение (лунь) стало одним из ключевых для контролируемого ведения энергии в даосском тренинге культивирования Ци. Большинство остальных тридцати каналов начинается в кончиках пальцев рук и ног и пронизывает все тело. Знаменитый врач и даосский учитель Сунь Сямю (7-й век) определил взаимосвязь духа и жизненной энергии в следующих словах: «Тело – это вместилище

Пастушек Геннадий Павлович, кандидат педагогических наук, ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

духа и энергий. Коли дух и энергия пребывают в теле, то здоровье у вас крепкое и силы много. А если дух и энергия рассеиваются – то мы умираем. Желая сберечь свое тело, нужно прежде привести к покою дух и энергию. Энергия – мать духа, а дух – сын энергии. Желая упокоить дух, нужно прежде тренировать изначальную энергию. Когда в теле есть энергия, дух находит упокоение в ней, а когда море энергии наполнено в нас до краев, сердце спокойно и дух незыблем. Тогда тело может сохраниться навеки, мы прильнем к истоку пути и собственными силами стяжем святость» [6, 57].

В практиках даосов различают три аспекта и иерархии энергии Ци. Первый уровень – это энергия «цзинь». В материальном плане это вся жидкостная среда организма человека: кровь, лимфа, гормоны, женские и мужские половые секреты, включая сперму и яйцеклетку. «Цзинь» переводится как «сущность», «энергия», «семя». Цзинь – это сущностная природа любого объекта. У всего есть своя сущность, цзинь, которая придает объекту его уникальные качества. Еда и воздух – это два главных поставщика цзинь извне в организм человека. С взрослением основным источником цзинь становятся половые органы. У мужчин цзинь находится в семени и соответствующих половых гормонах. У женщин – в яйцеклетке и соответствующих женских половых гормонах. Когда мы достигаем половой зрелости, сексуальная сущность превращается в сексуальную энергию, становится основной движущей силой нашего тела. К среднему возрасту и дальше наша сексуальная сущность начинает убывать, а наш энергетический уровень снижаться. Даосская практика «регулирования тела» (тяо шень) есть работа на уровне цзинь-энергии. Это различные способы физического и химического воздействия на организм: гимнастические комплексы и прочие виды физических действий, употребление различных снадобий с целью очищения организма.

Второй этап практики по контролю энергии есть регулирование дыхания и непосредственное освоение Ци – «регулирование сердца» (тяо синь). Это система дыхательных упражнений, призванных уравновесить и гармонизировать физические и психические процессы в организме, восстановить свободный ток энергии по энергетическим каналам. Основной же целью является восстановление тока первичной «прежненебесной» энергии, который существовал в нас, когда мы были в зародышевом состоянии в утробе своей матери, и когда нам не надо было даже дышать для поддержания непрерывного тока Ци. Во всех случаях, согласно даосским принципам, дыхание должно быть ровным, глубоким, медленным, плавным, легким, ибо оно призвано сводить воедино все жизненные процессы в организме. Практика «регулирования сердца» относится к приемам и методам самоконтроля и сосредоточения.

Третий уровень практики – реализация «Шень». Энергия Шень – это прежде всего все виды активности нашего ума: сознание, мышление, сон, самосознание. На другом уровне она представляется как дух. Даосы верят, что именно эта часть нас может достичь бессмертия. Высшие практики мастеров Дао требуют работы с Шень-Духом, основой же этой практики становится медитация и концентрация сознания.

Три уровня энергии – цзинь, ци, шень, их трансформация и гармонизация есть сокровищница человеческого свершения на уровне настоящей жизни. Сохранение этих трех сокровищ – источник дарующий здоровье, молодость и долголетие. Они обеспечивают средства для триединого подхода к даосским техникам, регулирующим тело, дыхание, сознание.

Основополагающей системой даосов, которая предполагает такой целостный, комплексный тренинг, на протяжении тысячелетий, является гимнастика Цигун (Ци – это энергия, как было рассмотрено выше, а Гун – это «работа», «тренировка» которая требует усилий и усердия достаточно продолжительное время. Цигун – это тренинг, связанный с культивированием Ци. Существует множество школ Цигун (врачевательный, медицинский цигун, боевой цигун, религиозный цигун, цигун для ученых и т.п. [7, 27]), но смысл всех видов заключается в накоплении и трансформации энергии для реализации высшего предназначения человеческой сущности. Для даосов такой целью средством являлось «питание жизни» (Ян шен). Иными словами, главной ценностью для практикующих Цигун было не познание

и творчество, а здоровье и радостное самочувствие жизни, ведь полное наслаждение «как раз и доставляет возможность «...упиваться, насыщаться желаемым предметом. Мудрый, считалось в Китае: «вкушает от Небесного согласия, кормится от Полноты небесной природы» [8, 33].

Традиционная мысль во все времена Китая вдохновляла посылкой о неразделимой связи человека и мира, полным соответствием человеческой жизни и космических процессов. Смысл жизни даоса заключается в поисках согласия с окружающим миром. Бытие всех вещей держится полнотой самобытийности, все существует само собой, само по себе, и каждая вещь хранит в себе утонченный принцип Дао. В каждый момент человек может открыть в себе «жизнь изобильную». Но чтобы это открытие состоялось, нужно уметь «выправить себя в соответствии с вселенским порядком», соответствовать невозмутимости, спокойствию, гармонии, мягкости. «Сосредоточивай Ци, чтобы достичь мягкости, и сможешь уподобиться ребенку» [9, 30] – т.е. возвратиться к истокам, к началу.

Даосам была чужда идея о субстанциональном тождестве человека и космоса. Единение человека и мира представляет гармоническое созвучие разнородных сил, оно существует в живом, динамичном, вечно незавершенном согласии противоположностей.

Открывая неисчислимые нюансы жизненного опыта, через песование «семян жизни» во взаимодействиях Инь (женское, пассивное, темное начало) и Янь (мужское, активное, светлое начало), Мудрец-даос усваивал, поглощал предельное единство пустоты, высшей, «Небесной» гармонии бытия. Характерные черты такого развития сознания видны в символической манере взаимного проникновения Инь и Янь (рис. 1).



Рис. 1. Монада Инь-Янь – символ гармонии двух мировых начал

Когда сознание вмещает, внимает в себе игру оппозиций, даос должен воспитывать незыблемый покой и необыкновенную чуткость духа. Это развивает питание, накопление и совершенствование единой Ци. Считается, что эта очищенная энергия может бесконечно собираться и запасаться в низу живота (области нижнего Дань-тяня, нижнем киноварном поле), а также конденсироваться в костном мозге, вызывая координальные изменения субстанций тела. Развивая эти состояния, подвижник создает крепкое здоровое тело («алмазное тело»), которому соответствует незамутненное чистое сознание. Даос живет постоянством перемен и извлекает пользу из всех жизненных состояний и ситуаций. В школах Цигун выработаны методы медитации и правила действий буквально на все случаи жизни – для ходьбы и стояния, сидения и сна, приема пищи и соития с противоположным полом. Большую роль в практиках Цигун играет также время и место занятий. Традиционный китайский календарь и учение Фен-шуй максимально согласуют методики упражнений, как-то лицевое направление движений, сезонные комплексы, собирание энергии по 9-ти дворцам и др. [10].

Важнейший принцип «внутренней работы» (Гунфу) в системах даосского Цигуна – это совершенствование целостной жизненной субстанции человека, которая является собой неразрывное единство психических и соматических аспектов опыта. «Секрет духовного опыта заключен в «семени жизни» (цзин) – всепроникающей, но непостижимой истине всего живого, которая пронизывает в равной мере природный мир и человеческое бытие, телесное и духовное. Это семя соотносится с полнотой жизненных свойств (Дэ) всего су-

щего. Оно есть сама форма становления, непреходящая в потоке времени, и воплощает собою «предгрозовое состояние», несет в себе опыт неизбежности свершающегося, иными словами – настоящего в настоящем. Этот миг самореализации в даосской практике не есть момент в ряду прочих. Он дается как ускользящий след небесной глубины на плоскости земли. В своем всегдашнем отсутствии он вмещает в себя вечность» [6, 59].

Заключение. На фоне такой глубины духовной составляющей древней даосской системы Цигун можно объективно взглянуть на роковое заблуждение многих авторов оздоровительных систем наших дней – внешним образом решить проблему самой личности и ее сознания без вдохновенного импульса реального, настоящего, не обременительного, на самом деле убедительного, что освобождает дух и дарит праздник телу.

В этом плане становится ясно, почему миллионы китайцев каждое утро выходят в парки и занимаются Цигун. «...эта жизненная энергия взмывает в небеса и погружается в земную бездну, наполняет море и скапливается на горных вершинах. Ее невозможно остановить силой, но можно упокоить духовной благодатью. Ее нельзя привлечь окриком, но можно привечать осознанием. Ревностно хранить ее и никогда не терять – вот что зовется совершенством жизненной силы...» (Трактат Гуань цзы IV – III в. до н.э.) [6, 59]. Самореализация и совершенствование в духе и энергии упражнений Цигун дает человеку возможность лучше понять себя, восстановить свое психическое равновесие и душевное спокойствие, прекрасное здоровье и, как следствие, гармоничную и долгую жизнь.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Малявин, В.В. Китай в XVI–XVII веках. – М.: Искусство, 1995. – 287 с.
2. Малявин, В.В. Антология даосской философии / В.В. Малявин, Б.Б. Виновгородский – М.: Издательство «Клышников, Комаров и К», 1994. – 446 с.
3. Малявин, В.В. Багуачжан, или ладонь восьми триграмм – М.: Издательство «Белые альвы», 1996. – 206 с.
4. Котляр, В.В. Шокирующий тайцзицюань или то, о чем молчат китайцы – К.: София, 2007. – 430 с.
5. Ма Цзигень Китайское учение о жизненной энергии; перевод с китайского и комментарии Богачихина М.М. – Издательство «Тимошка», 1996. – Кн. 2. – 336 с.
6. Малявин, В.В. Молния в сердце – М.: Издательство «Наталис», 1997. – 330 с.
7. Ян Цзюньмин Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга; пер.с англ. – К.: София, 1997. – 272 с.
8. Малявин, В.В. Традиции «Внутренних школ» ушу – М.: Издательство «Гиль-Эстель», 1993. – 365 с.
9. Лао цзы Дао Дэ Дзинь Хуай наньцзы – Эзотер. общество «Скрижали», 1992. – 84 с.
10. Дернов-Пегачев, В.Ф. Древнекитайские общеоздоровительные упражнения. Реферативная справка (28 стр.). К. Тавм «Эзотерические упражнения даосских монахов» Париж, 1983(перевод с французского) – М.: Научно-практический центр нетрадиционных методов оздоровления при Госкомспорте СССР, 1990.

Материал поступил в редакцию 06.11.09

PASTUSHEK G.P. Antropocosmology of the traditional Chinese health improvement systems of Daos

More and more attention is being paid in the West to the ancient Chinese systems of health improvement and development. A special interest is aroused by the Taoist gymnastics Qigong. The Qigong. Practice includes physical exercises, breathers, meditation and concentration. The development of consciousness is considered to be the bases of Qigong. Longevity and spiritual liberation are its aims.

УДК 378.118.14

Гладковский В.И., Хуснутдинова В.Я., Яромская Л.Н.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ МЕТОДОМ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Условия существования человечества за последние десятилетия значительно изменились, в том числе и под влиянием такого фактора антропогенного характера, как ускорение темпов научно-технического прогресса, который приводит к резкому возрастанию количества новой научной информации и значительному сокращению времени от момента научного открытия до его технологической реализации. Все это, совместно с факторами истощения материально-сырьевых ресурсов, загрязнения и разрушения природной среды, а также уменьшением сроков «морального старения» техники, способствует появлению феномена недолговечности знаний конкретно-технологического характера, обуславливая тем самым необходимость развития инновационных процессов и в сфере образования. Поэтому в области высшего образования (в первую очередь) возникает необходимость изменения содержания образования, методики преподавания и организации обучения [1, с. 182]. Кроме того, следует отметить, что на характер протекания инновационных процессов в образовании большое влияние оказывает тенденция чуть ли не тотальной трансформации фундаментальных понятий и принципов не только чисто философских, но и конкретных наук [2, с. 21-22]. Подобные процессы воплощаются в действительность в силу интенсификации исследований и ускорения темпов научного прогресса и приводят к появлению новых горизонтов методологического плана, реализуемых на основе перехода от классических представлений к

неклассическим и постнеклассическим [3]. Для определенности отметим, что в данной работе под инновацией применительно к педагогическому процессу подразумевается введение нового в цели образования, его содержание, методы и формы обучения и воспитания, а также в организацию совместной образовательной деятельности преподавателей и студентов [4, с. 493].

Весь комплекс названных условий оказывает влияние на усиление у студентов экзистенциальной напряженности, проявляющегося в наличии как будто бы беспричинного чувства тревожности, беспокойства, апатии и нежелания учиться. Основанием для такого утверждения является экспресс-анализ результатов пилотажного анкетирования студентов машиностроительного и экономического факультетов. Данная работа выполнялась в рамках госбюджетной НИР ЭИ-08/07 от 02.01.2008 «Формирование приемов самостоятельной учебной работы студентов в стимулирующей образовательной среде» (руководитель – проф. каф. физики БрГТУ В.И. Гладковский).

Для преодоления подобных негативных тенденций в области образования педагоги должны в первую очередь выявлять интересы студентов и опираться на них при обучении, предоставив студентам максимум свободы выбора траектории образовательного маршрута. Главное – вовлечь каждого студента в процесс качественного обучения, т. е. ориентировать его на успех. При этом мы считаем необходимым опираться на следующие теоретические положения:

Гладковский Виктор Иванович, кандидат физико-математических наук, профессор кафедры физики Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Гуманитарные науки