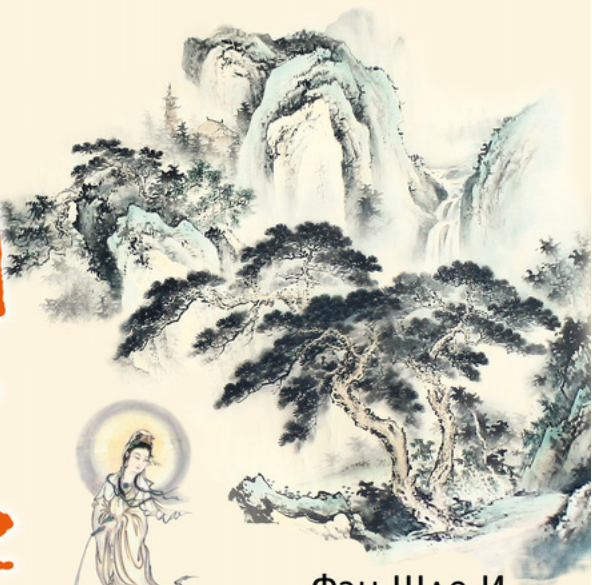


中國禪密東功



ФЭН ШАО И
МИХАИЛ РОТТЕР

ЧАНЬ-МИ-ГУН
ЦИГУН



Михаил Роттер Фэн Шао И Чань-Ми-Гун Цигун

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24123972

*Фэн Шао И, Михаил Роттер. Чань-Ми-Гун Цигун: Ганга; Москва; 2012
ISBN 978-5-98882-180-9*

Аннотация

«Чань-Ми-Гун Цигун» – первая книга на русском языке, в которой описывается школа Чань-Ми-Гун («тайное искусство буддизма Чань»). Эта система передавалась тайно в течение 1500 лет и была открыта для широкой публики в 1980-х годах. По преданию, Чань-Ми-Гун был подарен людям богиней милосердия и сострадания Гуань Ши Инь как Путь духовного развития и сохранения физического здоровья. Чань-Ми-Гун считается в Китае одним из самых эффективных видов Цигун, который подходит людям различного возраста и состояния здоровья. Это целостная, отработанная веками система практик, включающих в себя гимнастику, упражнения по регулированию жизненной энергии Ци, концентрации внимания, медитации, а также обширный набор мантр и мудр. Для практикующих любой вид Цигун или внутренний стиль Ушу. Для оздоровления и духовного совершенствования.

Содержание

О Мастере	5
Предисловие	10
Учение о пяти первоэлементах	24
I. У-Син небесных явлений	25
II. У-Син земных форм	27
1. Значение понятия	27
2. Основное содержание учения о пяти первоэлементах	28
Свойства пяти первоэлементов	28
Классификация предметов и явлений по пяти первоэлементам	29
Взаимоотношения пяти первоэлементов	33
III. Прикладное значение учения об У-Син для медицины	37
Учение об У-Син и Цигун	38
Учение о восьми триграммах	39
Сянь-Тянь Ба-Гуа – Прежде небесный порядок	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Фэн Шао И, Михаил Роттер Чань-Ми-Гун Цигун



© Фэн Шао И, Михаил Роттер, текст 2012

© ОАО «Издательство Ганга», 2012

О Мастере

Учитель Фэн Шао И родился 29 июля 1941 г. в Китае, в г. Шень Ян. В семь лет приступил к изучению Гун-Фу под руководством своего отца. С девяти лет начал учиться внутреннему стилю Ушу Синь И Цюань и рисованию у традиционного мастера боевых искусств и художника Цао Лянь Би.

Обучаясь в институте физкультуры, изучал Шаолиньское Ушу, Багуа, Тайцзи-Цюань у многих китайских мастеров Ушу.

Многokrатно участвовал в городских, провинциальных, всекитайских и международных соревнованиях по Ушу, на которых завоевал большое количество золотых и серебряных медалей.

В 1997 г. окончил Пекинский медицинский институт «Хуа-Ту», получив звание доктора акупунктуры и Цигун-массажиста высшей категории.

В 1987 г. учитель Фэн Шао И избран генеральным секретарем научно-исследовательской ассоциации Цигун города Фусинь, особым членом Китайской научно-исследовательской ассоциации Цигун. Фэн Шао И был отмечен правительственными наградами как выдающийся мастер Тайцзи-Цюань. В 2001 г. внесен в «Большой справочник выдающихся деятелей КНР», «Сборник знаменитых людей века». В 2003 г. записи о нем появились в изданиях «Большого со-

временного справочника КНР по Ушу» и «Заметках о китайских деятелях Тайцзи-Цюань».

В Китае под руководством мастера Фэн Шао И многократно проводились семинары по Цигун оздоровительной и лечебной направленности, в результате которых многие пациенты укрепили здоровье, а некоторые избавились от трудно-излечимых заболеваний.

Будучи врачом традиционной китайской медицины, Фэн Шао И широко использует свое мастерство Цигун при исцелении людей, применяя не только привычные для иглотерапевтов иглы, массаж и прижигания, но и лечебные возможности Чань-Ми-Гун для очищения, усиления и гармонизации жизненной энергии Ци пациента.

Мастер Фэн Шао И изучал школу Чань-Ми-Гун под руководством мастера Лю Хань Вэна, носителя традиции Цигун в четвертом поколении. В 1979 г. Лю Хань Вэн принял Фэн Шао И в личные ученики.

В процессе многолетних занятий Фэн Шао И удалось объединить возможности традиционной китайской медицины, Гун-Фу и Цигун, в результате чего он сформировал свой собственный самостоятельный стиль.

Многие десятилетия он преподает искусства Цигун и Ушу, являясь инструктором Высшей категории по Цигун, мастером Ушу 6-го уровня.

Мастер обладает широкой душой и хочет передать свои знания как можно большему количеству людей. За это время

ему удалось подготовить много учеников не только в Китае, но и в других странах (из них только тренерами Ушу стали более 200 человек). Все они относятся к нему с огромным уважением и зовут Фэн Дао Ши, что может быть переведено как Фэн учитель Пути, Фэн большой мастер или профессор Фэн.

合班研究功密禅国



Мастер Фэн Шао И со своим учителем, мастером Лю Хань Вэном



Мастер Фэн Шао И во время практики Цигун

Предисловие

Цигун – это древняя система психофизических упражнений, духовный Путь, а также методика оздоровления, лечения болезней и продления жизни, состоящая в тренировке тела, энергии, ума и воли. В процессе занятий человек становится здоровым, укрепляется его тело, улучшается циркуляция энергии.

Само слово «Цигун» состоит из двух иероглифов: «Ци» и «Гун», имеющих множество значений. «Ци» означает «фундаментальную субстанцию, лежащую в основе Вселенной», «дыхание», «жизненную энергию», а «Гун» – «воздействие», «мастерство».

Заниматься Цигун означает упражнять Ци и тренировать волю, вызывая направленную циркуляцию энергии, вовлекающую в процесс трансформации тело, энергию, ум и дух человека.

Трудность выбора при изучении и преподавании Цигун состоит в существовании большого количества (в письменном виде зафиксировано несколько тысяч) видов Цигун, которые относятся к даосской, буддийской, конфуцианской, медицинской и воинской традициям. Кроме того, существует еще множество передаваемых исключительно устно семейных направлений, каждое из которых имеет свои особенности, цели и методы.

Изучаемая школа Чань-Ми-Гун считается буддийской и наследует двум духовным традициям Древнего Китая – Чань-Цзун (школе созерцания, основанной по преданию самим легендарным Бодхидхармой) и Ми-Цзун (школе мантр тантрического буддизма).

Своеобразие Чань-Цзун состоит в присущей ему внутренней мудрости, передаче от «сердца к сердцу», стремлении не только совершенствоваться самому, но и помогать другим. Эта школа позволяет увеличивать мудрость адепта, ведя его путем следования Дао. В результате такой практики возникают ощущения, которые невозможно описать словами, объяснить человеку, который не идет таким же путем.

Ми-Цзун – это несколько более позднее по сравнению с Чань-Цзун направление буддизма, созданное буддой Татхагатой и впоследствии утерянное. Однако, согласно легенде, несколько столетий спустя после смерти Шакьямуни Бодхисаттва по имени Лун Шу нашел в древней библиотеке на юге Индии манускрипт, изучение которого позволило ему воссоздать направление Ми-Цзун.

Другая легенда гласит, что Будда открыл людям буддизм, но не открыл всех секретов. Через 8 лет после его смерти из лотоса появился ребенок, которого так и называли: «Мастер из лотоса» (Та-Ши). Этот ребенок был перевоплощением Шакьямуни, через которое он передал своим последователям секреты и методики практики.

Ми-Цзун имеет еще одно направление: «Егагара Ми-

Цзун», в котором учитель с помощью мантр передавал секретные знания ученикам, посылая им при этом энергию через Бай-Хуэй.

В Ми-Цзун существуют тайные практики, позволяющие соединять три «Ми»: тело, речь и ум.

1. Секрет для тела заключается в положении рук, иначе говоря, мудрах или «замках». При этом энергетические каналы соединяются нужным образом и Ци движется по оптимальному для данной практики пути. Кроме того, внутри тела образуется так называемая «светлая точка», воплощающая истинную внутреннюю энергию человека.

2. Секрет для речи – это произнесение особых звуков или мантр.

3. Секрет для ума состоит в создании правильных представлений, верной работе сознания.

Учение Ми-Цзун было тайным (как было принято в традиционных системах для сохранения чистоты учения), о чем говорит его название, где слово «Ми» означает тайна.

Также тайной до недавнего времени была передача традиции Чань-Ми-Гун. Она производилась только устно от учителя к приближенным ученикам, которые обычно были членами его семьи. Поэтому, несмотря на то что история Чань-Ми-Гун насчитывает более полутора тысяч лет, только сейчас современное западное общество получило доступ к это-

му сокровищу древней китайской культуры.

По преданию, Чань-Ми-Гун Цигун был подарен людям богиней милосердия и сострадания Гуань Ши Инь как путь сохранения физического здоровья и духовного развития.

Легенда гласит, что однажды, находясь на берегу моря, Гуань Ши Инь обратила внимание на звук волн во время прилива (на Востоке прилив в астрологии считается явлением, отражающим взаимодействие Луны и Земли, а в искусстве рассматривается как взаимодействие стихий).

Явления прилива и отлива напомнили богине физиологические процессы, происходящие в организме человека, и она пришла к выводу, что можно использовать энергию природы и Вселенной для помощи людям. С помощью этих энергий можно не только предупреждать и лечить болезни, но и способствовать умственному и духовному развитию человека.

По этому поводу уместно сослаться на доктора Сэн Дя Зена, который считает, что буддизм – это не религия, потому что Будда – это не бог, а просто мудрый и просветленный человек. В своей книге «Бодхисаттва Гуань Ши Инь» Сэн Дя Зен пишет следующее: «Говорят, что, проснувшись рано утром во время отлива, Гуань Ши Инь обратила внимание на полную тишину. Наступивший прилив нарушил тишину, которая, однако, наступила вновь во время следующего отлива».

Даже само имя Гуань Ши Инь отражает принципы восприятия звука (недаром другое имя богини – Авалокитешва-

ра – переводится как «внемлющая звукам мира») и состоит из трех частей:

1. Слог «Гуань» означает «пришло – ушло, ничего не осталось».
2. Слог «Ши» тоже «пришло – ушло, ничего не осталось».
3. Слог «Инь» символизирует звук, который оставляет некоторый след в мозгу, т. е. «пришло – частично ушло, частично осталось».

Проанализировав чередования различных звуков, Гуань Ши Инь классифицировала звук и систему его восприятия следующим образом:

1. Звук как таковой.
2. Звук без внимания (звук существует, но человек не обращает на него внимание, т. е. слышит, но не слышит).
3. Звук со вниманием (человек обращает внимание на звук, причем разные люди реагируют на один и тот же звук по-разному).
4. Аппарат восприятия (анализа) звука. В данном случае это человеческие органы слуха.
5. Личный звук.

Звук, который существует на самом деле невозможно не слышать. Например, шум прибоя слышен, даже если человек

и не хочет его слышать.

Однако такой объективно существующий звук по-разному воспринимается разными субъектами: одни на него не обращают внимание (звук приходит, он есть, но от него ничего не остается), другим он нравится, а третьих раздражает. В этих случаях звук приходит, он есть, но разным людям от него остаются совсем разные ощущения.

В процессе занятий человек проходит следующие этапы:

1. Правильная ориентация сознания. На этом этапе следует оставить попытки разделить нечто на плохое и хорошее, т. к. нет ничего полностью плохого или полностью хорошего. Осознание этого является первым шагом и называется «как вошло, так и вышло» или «пришло – ушло и ничего не осталось». Если удастся достичь такого состояния, человек становится таким же пустым и естественным, как дерево или камень. Если же нечто входит и остается, «застревает» в сознании, человек становится связан с тем, что осталось (чувством, воспоминанием). Таким образом, событие давно уже свершилось, а в сознании остаются связанные с ним эмоции, иллюзии, воспоминания о том, чего нет и уже никогда не будет. Так, «застревшие» в сознании услышанные звуки могут вызывать раздражение и даже болезни. Т. е. со звуком все обстоит так же, как и со всем остальным: если звук отражает реальность – это нормально. Если же он выдуманный, искаженный и плохо сохранный в воспоминаниях – такой звук

становится вредным.

2. Этап, когда человек входит в состояние Цигун и во время практики уже ничего не слышит и понимает все без звуков. Это состояние созерцания, во время которого приходит мудрость. На этом этапе в душе возникает чувство блаженства и свободы. При этом может показаться, что результат достигнут. Но это не так, потому что слух все еще работает, «Я» и звук существуют отдельно, поэтому следует заниматься дальше.

3. «Я» и звук сливаются, и возникает состояние «Я» – это звук, а звук – это «Я», мы одно и между нами нет различий.

4. «Я» и звук состоят из пустоты. На этом уровне кажется, что нет физического тела, нет рождения и смерти, нет ни горя, ни радости. Исчезают понятия времени и пространства. Вокруг бесконечность и Пустота, которая и есть Спасение.

5. У практикующего появляется ощущение Пустоты и пропадает ощущение физического тела. На этом этапе кажется, что результат уже полностью достигнут. Но это не так, потому что сознание еще не совсем опустошено. Следует продолжать изучать взаимодействие «Я» – звук, чтобы понять, что и Пустота – это не Пустота (кажется, есть, кажется, нет, кажется, Пустота, но не Пустота).

6. Конечный этап соединения со Вселенной, на котором нет ни рождения, ни смерти. С этого момента человек живет одной жизнью со Вселенной, становится настолько мудр, что все понимает, осознает бесконечность Вселенной, видит,

что пустота – это форма, а форма – это пустота. Это уровень бодхисаттвы. Такого уровня достигают только те люди, которые на самом деле стремятся к Истине и сочетают теорию с практикой.

Чань-Ми-Гун считается в Китае одним из самых эффективных видов Цигун. Он практичен и подходит людям различного возраста, физической подготовки и состояния здоровья. При этом он весьма полезен для лечения различных заболеваний.

Этот Цигун является целостной, отработанной веками системой практик, включающих в себя гимнастику, упражнения по регулированию жизненной энергии Ци, концентрации внимания, медитации, а также обширный набор мантр и мудр.

Чань-Ми-Гун позволяет достаточно быстро ощутить энергию Ци и научиться ею управлять. Это в свою очередь приводит к оздоровлению тела и духа, позволяет проявиться скрытым способностям, улучшает адаптационные возможности организма в тяжелых условиях современной жизни.

Этот Цигун включает в себя следующие практики:

Базовый Цигун. Как построение дома невозможно без создания крепкого основания, так занятия Цигун невозможны без так называемой «закладки фундамента». Базовый Цигун

является отдельной частью Чань-Ми-Гун и сам по себе представляет собой целостную систему. Эта практика является методикой наработки чувства Ци, которое представляет собой основной ключ для входа в практику. Именно практика закладки фундамента позволяет достаточно быстро получить чувство Ци и заложить базу для дальнейших успешных занятий Цигун. Кроме того, она дает хорошие результаты при лечении заболеваний позвоночника, гипотонии, геморроя, заболеваний, связанных с пищеварительной и нервной системами.

Шуань-Юань-Гун («Два облака»). Это метод лечения болезней, который состоит в том, что вызывается Ци, циркуляция которой в организме приводит к произвольным движениям тела и внутренних органов. Такое движение оказывает стимулирующее действие на весь организм. Благодаря этой практике болезнетворная Ци выходит наружу. Кроме того, используя энергию земли и космоса и испуская ее наружу, можно лечить других людей.

Туна-Ци-Фа («Набирание и выведение Ци»). Эта практика использует основной принцип Чань-Ми-Гун, когда энергия зарождается внутри, затем внутренняя Ци выводится наружу и набирает в себя полезную внешнюю энергию. Таким образом, отработанная Ци выводится вовне, а полезная энергия космоса и природы вбирается внутрь. Набирание годной и исторжение негодной Ци производится с помощью дыхания и имеет оздоровительный эффект, особенно ярко выражен-

ный при заболеваниях дыхательных органов. Кроме оздоровления, дает возможность доступа к информации Вселенной и природы.

Инь-Ян-Хэ-Ци-Фа («Соединение Иньской и Янской Ци»). Это особая, до конца не изученная практика передачи энергии и информации, дающая порой поразительные результаты. С ее помощью можно раскрыть потенциал человека, добиться его единения с космосом. Делится на две части: парная тренировка человек – космос (человек – природа) и парная тренировка человек – человек.

Цигун развития мудрости. Как это следует из названия, практика предназначена для развития умственных способностей. Кроме того, она работает с чувствами и раскрывает душу. Также помогает при лечении сердечно-сосудистой системы, нервных болезней, увеличивает возможности головного мозга. Особенно эта практика полезна для совсем молодых и пожилых людей.

Гуань-Дин-Фа («Набирание в макушку»). Суть этой практики заключается в том, что человек получает доступ к возможностям неба и земли для развития своих сверхспособностей.

Ди-Гоу-Фа («Омовение сердца»). Это один из самых первых методов Чань-Ми-Гун. Он основан на положениях китайской народной медицины, согласно которым диагностика и лечение проводятся путем всестороннего анализа причин болезни, ее симптомов, пульса. Используемый метод мож-

но формулировать следующим образом: «Ци охватывает все снаружи и изнутри; внешнее используется на пользу себе». Практика позволяет лечить других людей с помощью Ци, причем это касается также хронических и трудноизлечимых заболеваний.

Шэнь-Тун-Фа («способ чудесного постижения»). Это техника высшего уровня, в которой применяются специальные мантры и «замки» (мудры). При долговременных занятиях могут развиваться сверхспособности. Это может быть, например, ясновидение, умение чувствовать на большом расстоянии, способность предвидеть результаты предпринятых действий и т. п.

Практика понижения давления. Гармонизирует Инь и Ян, нормализует дыхание. В результате этого подобные занятия весьма эффективны при лечении гипертонии.

Практика коррекции зрения. Используется при лечении близорукости, астигматизма, других заболеваний глаз.

Отметим, что это далеко не все методы, используемые в Чань-Ми-Гун, существует еще множество других.

Несмотря на огромный объем изучаемого материала, древние учителя отработали методику, при следовании которой возможно понять и изучить даже такую сложную систему. Она построена по принципу «от простого к сложному» так, что каждая предыдущая ступень является фундаментом для последующей. Таким образом, единственное, что требу-

ется от ученика, – это аккуратное следование инструкциям мастера, упорство и постоянные занятия.

Отметим, впрочем, что иного пути нет ни в одном другом искусстве. Недаром иероглиф «Гун-Фу» состоит из двух частей: «Работа» и «Человек». При этом важно, что работа стоит на первом месте.

Настоящее пособие представляет собой «конспект» лекций, которые были прочитаны мастером во время занятий, проведенных им в 1991–1992 гг. и которые он проводит, начиная с 2004 г. по настоящее время.

Следует отметить, что этот «конспект» не может служить руководством для самостоятельной практики, которая невозможна без мастера или, по меньшей мере, без инструктора, им подготовленного.

Требование, чтобы практика проводилась под руководством специалиста, ни в коей мере не является голословным и связано с необходимостью личной передачи информации и энергии от учителя к ученику. Такая передача традиции в Китае формулируется как передача «От сердца к сердцу».

Кроме того, даже на понятийном уровне система представляет собой очень сложную «конструкцию», понять структуру которой без квалифицированного учителя невозможно. Так, в ней существуют понятия, которые не совсем понятны даже китайцам, не связанным с традицией. Целостность, стройность и проработанность системы скрыты от на-

чинающего и могут проявиться только под руководством наставника, знающего, как избежать отклонений и обеспечить эффективные и безопасные занятия.

Также существует значительная сложность, связанная с тем, что практики школы Чань-Ми-Гун основываются на интенсивной работе ума с формированием мыслеобразов, позволяющих приводить энергию в движение. С одной стороны, эта черта является одной из самых привлекательных в системе, т. к. позволяет увеличивать умственные возможности человека, ведет его к достижению мудрости. С другой – делает самостоятельное освоение системы вдвойне невозможным.

В дополнение ко всему, в Чань-Ми-Гун существуют практики (например, «Цигун развития мудрости»), которые можно сочетать далеко не со всеми другими системами Цигун.

В связи с вышеизложенным, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не следует пытаться самостоятельно освоить систему без наставника. В лучшем случае это будет бесполезно потраченным временем.

Таким образом, публикация данного «конспекта» преследует две цели: предоставить ученикам Фэн Шао И полный обзор прочитанных им лекций и дать возможность ознакомиться с древней системой тем, кто, прочитав эти записи, захочет сам стать на длинный духовный путь под руководством мастера.

Мастер благодарит за помощь в создании этой книги украинских любителей Цигун, группу практикующих Цигун г.

Донецка.

Любые ошибки или неточности в тексте являются исключительно виной переводчиков.

Учение о пяти первоэлементах

Учение о пяти первоэлементах (У-Син) восходит к первым попыткам объяснения мира в Древнем Китае. Наряду с учением об Инь и Ян учение об У-Син представляет собой основу китайской философии.

Обычно под У-Син понимают «пять первоэлементов», или «стихий»: дерево, огонь, землю, металл и воду, что раскрывает значение первой части термина – «У» (пять). Однако такое толкование не объясняет значения второй части – «Син» (дословно – передвижение). Изначально термином «У-Син» называли пять позиций или направлений перемещения небесных тел: центр, север, юг, восток и запад. Земля – уменьшенная копия Неба, в которой присутствуют пять стихий: дерево, огонь, земля, металл и вода. В силу «взаимного соответствия» Неба и Земли динамика превращений «пяти стихий» соответствует направлениям движения небесных тел. Поэтому дерево, огонь, земля, металл и вода также стали обозначаться термином «У-Син».

I. У-Син небесных явлений

С точки зрения китайской небесной механики центральная ось небесной сферы является центром У-Син. Центром также можно назвать и Северный полюс мира (или «северный предел»), поскольку он символизирует центральную ось. Такое представление соответствует географическому положению Китая, который находится в северных широтах, а значит, с его территории можно наблюдать только за картиной неба Северного полушария.

«Северный предел» – это окружность, образованная траекторией движения Большой Медведицы и Полярной звезды за один оборот вокруг «небесного полюса». Внутри «северного предела» нет ничего сущего, поэтому его также определяют понятием «абсолютная пустота». Древние китайцы считали, что «абсолютная пустота» порождает «небо» и управляет им, и называли ее также «изначальной Ци». «Изначальное» имеет круглую форму, поэтому «изначальная Ци» – это круг, описываемый Полярной звездой, «круг жизненных превращений» не только Неба, но и Земли, и человека, то есть всего сущего. Отсюда вытекает образ Полярной звезды как символа «круга жизненных превращений».

«Абсолютная пустота» представляет собой «круг пустоты», образуемый траекторией перемещения Полярной звезды вокруг «небесного полюса». Если бы Полярная звезда

была неподвижной, то этот круг можно было бы рассматривать как беспредельный. Поэтому «статичный круг» называют «беспредельным». Полярная звезда находится в середине небесной сферы и является «центром неба». Это давало древним астрономам основания полагать, что именно она представляет собой «ядро», которое направляет движение Вселенной, считать ее «центром» и главной движущей силой У-Син.

Двадцать восемь созвездий, перемещающихся по кругу с центром в Северном полюсе мира, образуют небесный экватор, круглая форма которого обозначена реальными объектами, составляющими образную основу учения об У-Син, или, как их еще называют, «небесных явлениях».

II. У-Син земных форм

1. Значение понятия

В трактате «Нэй Цзин» говорится так: «С небес нисходят явления, на Земле образуются формы (тела)». Под словом «У» (пять) в понятии «У-Син земных форм» подразумевается пять материальных субстанций: дерево, огонь, земля, металл и вода. Слово «Син» (движение) обозначает изменение взаимных связей и взаимного влияния этих субстанций, которое является отражением динамики «У-Син небесных явлений».

Двадцать восемь созвездий небесного экватора подразделяются на четыре группы (в каждой по семь созвездий): Цинлун («Зеленый дракон», дух – символ востока), Чжуцзюэ («Красная Птица», дух – символ юга), Байху («Белый тигр», дух – символ запада) и Сюанью («Темная воинственность» или «Черная черепаха», дух – символ севера). Эти группы созвездий вместе с Северным полюсом мира образуют «пять небесных явлений». Поскольку китайская философия считает Землю зеркальным отражением Неба, то на Земле этим «пяти явлениям» соответствуют «пять материальных субстанций» – «У-Син земных форм» («пять первоэлементов», «пять стихий»).

2. Основное содержание учения о пяти первоэлементах

Свойства пяти первоэлементов

Абстрактные представления о свойствах «пяти первоэлементов» сложились еще в древности на основе элементарных знаний о дереве, огне, земле, металле и воде, которые приобретались людьми в процессе разнообразной деятельности. Их свойства являются основным критерием и принципом, позволяющим относить предметы и явления к сфере того или иного первоэлемента, изучать их взаимные связи. Поэтому свойства «пяти первоэлементов» представляют собой уже нечто большее, чем просто свойства.

- Основными свойствами дерева являются рост, развитие, мягкость. К сфере этого первоэлемента относятся все предметы и явления, функциональные и характерные особенности которых связаны с ростом, подъемом, мягкостью.
- Огню и всему, с ним связанному, свойственны жар, зной, стремление вверх.
- Для земли и соотносимых с ней предметов и явлений характерны возвращение, изменчивость, восприимчивость и спорность.

- Металлу свойственны чистота, стремление вниз, сдержанность, сила.
- Вода характеризуется холодом, влажностью, направленностью вниз.

Классификация предметов и явлений по пяти первоэлементам

Принадлежность предмета или явления к сфере одного из первоэлементов определяется только его свойствами и функциями, безотносительно к конкретному веществу.

Например, стороны света соотносятся с «пятью первоэлементами» следующим образом: солнце восходит на востоке, «подъем» – свойство дерева, значит, восток соотносится с деревом; для юга характерны жара и зной, значит, юг соотносится с огнем; солнце заходит на западе, стремление вниз свойственно металлу, значит, запад соотносится с металлом; север же соотносится с водой, поскольку их общим свойством является холод.

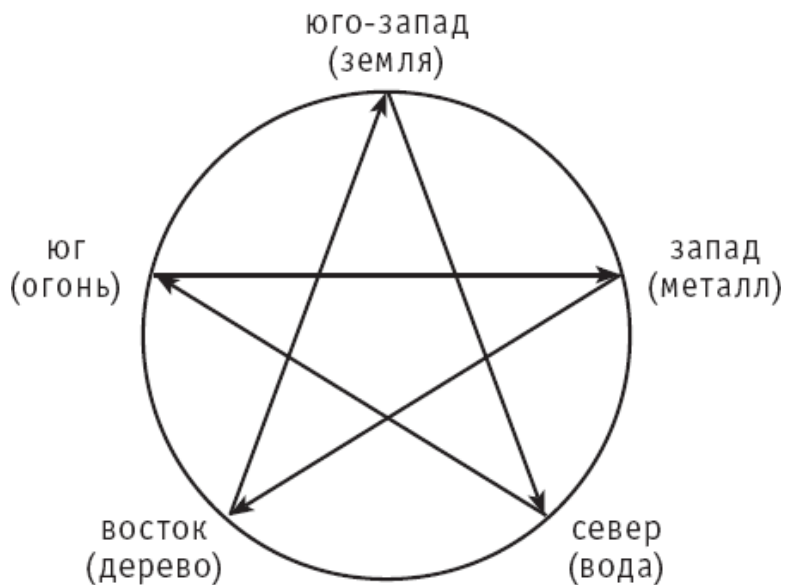
Подобным же образом классифицируются и внутренние органы человека: печень отвечает за «подъем» и соотносится с деревом; сердце управляет теплом и соотносится с огнем; селезенка – орган движения и превращений, соотносится с землей; легкие отвечают за «опускание» и соотносятся с металлом; почки связаны с жидкостью, они соотносятся с во-

дой.

Определить принадлежность предмета или явления к сфере того или иного первоэлемента можно путем логических рассуждений. Например, мышцы и глаза относятся к дереву, поскольку к этой же сфере относится печень, которая отвечает за работу мышц и сообщается с внешним миром через глаза. Таким же образом к стихии огня, по аналогии с сердцем, относятся кровеносные сосуды и язык.

В результате сложилась стройная система, в которой все предметы и явления распределены по признаку принадлежности к сфере того или иного первоэлемента (см. таблицы «Природа» и «Человек»).

Схема взаимодействия (подавления) пяти первоэлементов приведена на рисунке ниже.



Природа

Элемент	Вкус	Цвет	Атмосферное явление	Изменение	Время года	Направление	Период суток
дерево	кислый	зеленый	ветер	рождение	весна	восток	рассвет
огонь	горький	красный	жар	рост	лето	юг	полдень
земля	сладкий	желтый	влажность	созревание	время сбора урожая	центр	вторая половина дня
металл	острый	белый	сухость	собираение	осень	запад	закат
вода	солёный	черный	холод	хранение	зима	север	полночь

Человек

Элемент	Плотный орган	Полый орган (кроме тройного обогревателя)	Ткань	Эмоция	Движение	Орган чувств	Звук голоса	Вид психической деятельности
дерево	печень	желчный пузырь	сухожилия	гнев	сдавливание	глаза	крик	душа
огонь	сердце	тонкая кишка	сосуды	радость	стеснение	язык	смех	дух
земля	селезенка	желудок	мышцы	беспокойство	икота	рот	пение	идеи
металл	легкие	толстая кишка	кожа и волосы	печаль	кашель	нос	плач	сила
вода	почки	мочевой пузырь	кости	страх	дрожь	уши	стон	воля

Взаимоотношения пяти первоэлементов

Учение о «пяти первоэлементах» является методологической базой для изучения и объяснения взаимосвязей между предметами и явлениями с помощью отношений – «последовательного порождения» и «последовательного сдерживания». Исследование процессов «последовательного подавления» и «последовательного сопротивления» первоэлементов раскрывает механизм их влияния друг на друга в случае нарушения равновесных взаимосвязей между предметами и явлениями.

а) «Порождение» и «сдерживание» пяти первоэлементов

Термин «последовательное порождение» означает стимулирующее воздействие одного элемента на другой, при котором создаются благоприятные условия для существования и развития последнего (такое воздействие называется также связью типа «мать – сын»). Под «последовательным сдерживанием» понимается такая форма взаимодействия элементов, когда один из них контролирует и ограничивает развитие и влияние другого. Динамика «последовательного сдерживания» первоэлементов изображена на схеме выше.

Восток (дерево) порождает юг (огонь), юг (огонь) порожд-

дает центр (землю), центр (земля) порождает запад (металл), запад (металл) порождает север (воду), север (вода) порождает восток (дерево). Цикл «последовательных порождений» начинается с дерева и заканчивается водой. Каждый из «пяти первоэлементов» соотносится с временем года, соответственно с весной (дерево), летом (огонь), периодом сбора урожая (земля), осенью (металл), зимой (вода). Такая последовательная смена пар элементов – времен года – наглядно иллюстрирует механизм «последовательного порождения» «пяти первоэлементов». Одним из свойств дерева является тепло, огонь «спрятан» в тепле. Когда он прорывается наружу, дерево порождает огонь. Огонь сжигает дерево, которое превращается в прах. Таким образом, огонь порождает землю. Земля образует горы и камни, металл появляется в горах и камнях под воздействием влаги. Значит, земля порождает металл. Большое количество влаги и Ци с малым количеством Инь «плавят» металл, превращая его в жидкость. Таким образом, металл порождает воду.

Вода – основа жизни, она порождает дерево. Следует отметить, что понятие «порождает» означает не просто причинно-следственную связь двух элементов, а отражает процесс «вызревания» друг в друге и взаимного превращения Инь-Ци и Ян-Ци. «Порождение» следует трактовать как «вскармливание», «взрачивание». Параллельно процессу «последовательного порождения» протекает и процесс «последовательного сдерживания», без которого не может про-

исходить нормальное развитие предметов и явлений. Этот процесс протекает справа налево («земная Ци движется влево») в следующем порядке: восток (дерево) сдерживает юго-запад (землю), юго-запад (земля) сдерживает север (воду), север (вода) сдерживает юг (огонь), юг (огонь) сдерживает запад (металл), запад (металл) сдерживает восток (дерево).

Металлу свойственна прочность – им можно рубить дерево; земле свойственна сыпучесть – дерево разрушает землю; слой земли задерживает воду; вода гасит огонь; огонь плавит металл. Таков механизм сдерживающего воздействия одних элементов на другие. Вода побеждает огонь, поскольку большое сильнее малого; огонь побеждает металл, поскольку тонкое сильнее прочного; металл побеждает дерево, поскольку жесткое сильнее мягкого; дерево побеждает землю, поскольку плотное сильнее сыпучего; земля побеждает воду, поскольку сильное всегда побеждает слабое.

Такие отношения взаимной обусловленности большого и малого, тонкого и прочного, жесткого и мягкого, плотного и сыпучего, сильного и слабого, скрытые в процессах «последовательного порождения» и «последовательного сдерживания», обеспечивают естественное развитие предметов и явлений.

б) «Подавление» и «оскорбление» пяти первоэлементов

«Последовательное подавление». Слово «подавление» означает, что сильное «угнетает» слабое. «Последовательное подавление» – это гипертрофированное «последовательное сдерживание», вызывающее нарушение нормального взаимодействия «пяти первоэлементов». Например, если дерево обрело чрезмерную силу и металл не в состоянии обеспечить нормальное «сдерживание» этого элемента, это приводит к чрезмерному сдерживающему воздействию дерева на землю и, как следствие, к ослаблению земли. В этом случае можно говорить о том, что «дерево подавляет землю». Возможен и другой вариант соотношения сил первоэлементов, когда дерево пребывает в нормальной силе, а почва ослаблена, что в итоге все равно приводит к чрезмерному воздействию дерева на землю, то есть означает еще большее ослабление последней. В этом случае говорят, что «дерево подавляет слабую землю».

«Последовательное оскорбление». Это явление представляет собой процесс, обратный «последовательному сдерживанию», когда в результате чрезмерного усиления одного из элементов он начинает оказывать сдерживающее воздействие на тот элемент, который в нормальных условиях сам должен «сдерживать» первый, или, другими слова-

ми, на «предыдущий» элемент. Поэтому «последовательное оскорбление» иногда называют «противоугнетением». Например, обычно металл «сдерживает» дерево. Однако если металл обладает недостаточным количеством Ци или дерево обретает чрезмерную силу, это приводит к обратному процессу, то есть дерево начинает оказывать сдерживающее воздействие на металл. Кроме того, возможен и такой вариант, когда металл, оказавшись под обратным воздействием дерева, может подвергнуться «подавлению» со стороны огня. Последний пример ярко демонстрирует тесную связь двух разнонаправленных процессов: «подавления» и «оскорбления» первоэлементов.

Таким образом, «подавление» и «оскорбление» являются следствием избыточности Ци в том или ином первоэлементе, что приводит к нарушению закономерных процессов их «порождения» и «сдерживания». В этом кроется одна из причин возникновения патологических изменений в организме человека.

III. Прикладное значение учения об У-Син для медицины

В трактате «Нэй цзин» имеются сведения о том, что учение об У-Син стало использоваться в медицине в период Чуньню («Весна и осень») и Чжаньго («Воюющие государства», 475–221 гг. до н. э.). В обобщенном виде они сводятся к сле-

дующему:

1. Метод классификации по признакам соответствия одному из «пяти первоэлементов» использовался для описания характерных особенностей внутренних органов, чувств и связывался с явлениями природы и частями тела человека.
2. Положение о «последовательном порождении» и «последовательном сдерживании» первоэлементов послужило обоснованием для объяснения физиологических явлений, связанных со стимулирующим и ограничивающим воздействием друг на друга внутренних органов и органов чувств.
3. Положение о взаимной зависимости и последовательности возникновения первоэлементов способствовало объяснению причин возникновения болезней и поиску методов их лечения.

Учение об У-Син и Цигун

Учение У-Син занимает большое место в Цигун, в частности с его помощью первоэлементы соотносятся с внутренними органами человека, временем года, датами, увязываются с процессами «последовательного порождения» и «последовательного сдерживания» первоэлементов, для укрепления здоровья методом «питания Ци».

Учение о восьми триграммах

Восемь триграмм (Ба-Гуа) представляют собой глобальное обобщение философских законов развития мира, включая небо, землю и человека. С использованием принципов, заложенных в этом учении, было сделано много открытий. Так, Лейбниц разработал двоичную систему счисления (с использованием которой работают все современные цифровые компьютеры); Эйнштейн создал теорию относительности тоже под влиянием учения о «восьми триграммах»; Лю Цыхуа в своем труде «О космических триграммах – гипотеза новой планеты» сделал прогноз относительно существования десятой планеты Солнечной системы. Еще в глубокой древности военачальники, последователи легендарного Чжугэ Ляна, проводили боевую подготовку по планам и картам, составленным с учетом закономерностей триграмм.

Восемь триграмм как комплекс природных закономерностей были открыты в древности в процессе астрономических наблюдений и представляют собой основное содержание «науки перемен». Понятие «изменения», или «перемены», связано с солнцем и луной, соответственно, «наука перемен» занималась изучением их движения и изменениями погодных условий, происходящими под воздействием перемещающихся светил. Эта своего рода космическая алгебра, под действие законов которой подпадают любые объекты и

явления, существующие во Вселенной. В основе этой науки лежат три основных понятия: восемь триграмм, великий предел, книга реки Ло.

Цзоу Сюэси в работе «Десять бесед о науке перемен» писал так: «Принципы и законы науки перемен в развернутом виде способны охватить небо и землю, а в свернутом виде могут уместиться в сердце. Их прикладное значение состоит в том, что они помогают найти всему начало, являют истинный путь».

Триграммы состоят из черт двух видов (Ян-черта и Инь-черта), которые изображаются соответственно непрерывной и прерывистой линиями. Ян-черта и Инь-черта представляют собой полярные противоположности и противостоят друг другу. Для того чтобы подчеркнуть всеобъемлющий характер триграмм, древние выбрали для них наиболее значимые и характерные соответствия: небо, землю, ветер, гром, воду, огонь, гору и водоем, которые соотносятся с триграммами следующим образом.

Триграмма Цянь обозначает полное Ян, триграмма Кунь – полное Инь. Остальные шесть триграмм характеризуются различным соотношением Инь и Ян, с преобладанием того или другого, что демонстрирует их изменчивость, определяемую противоборством Инь и Ян. Для удобства запоминания изображений триграмм Чжу Си в эпоху Сун были придуманы «Рифмы для запоминания образов триграмм»: «Цянь – три непрерывные, Кань – Три пополам, Чжэнь – лежит на

спине, Гэнь – закрытый чан, Ли – пустота в середине, Кань – в середине полон, Дуй – наверху пробел, Сюнь – в основании порван».

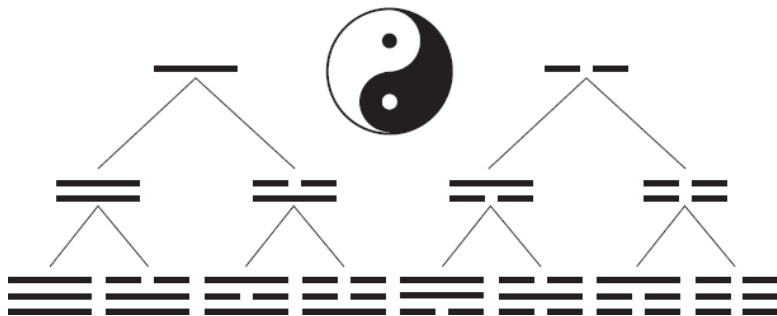
Триграммы символизируют восемь постоянных признаков предметов и явлений, но это не означает, что они имеют постоянные предметно-вещественные соответствия. В главе «Объяснения триграмм» говорится: «Цянь может представлять лошадь, Кунь – корову, Чжэнь – дракона, Сюнь – курицу, Кань – свинью, Ли – фазана, Гэнь – собаку, Дуй – барана. Цянь может представлять голову, Кунь – живот, Чжэнь – ступни, Сюнь – бедра, Кань – уши, Ли – глаза, Гэнь – руки, Дуй – рот». В другом месте говорится: «Цянь может представлять небо, круглое, императора, отца, яшму, золото, холод, лед; Кунь – землю, мать, ткань, котел, жадность, ревность, теленка; Чжэнь – гром, дракона; Сюнь – дерево, ветер, старшую дочь; Кань – воду, переправу, скрытность; Ли – огонь, солнце, молнию, среднюю дочь; Гэнь – гору, тропу, камень; Дуй – водоем, младшую дочь, колдовство, слова...» Это свидетельствует об относительности и непостоянстве соответствий предметов и явлений и триграмм, о том, что триграммы сами по себе ничем не являются, а служат для обозначения неограниченного количества разнообразных предметов и явлений.

Черты триграммы символизируют Землю, человека и Небо. Отсчет их в триграмме ведется снизу вверх. Первая черта символизирует поверхность Земли, то есть представ-

ляет собой информацию о процессах рождения, роста, изменений, старения и перехода в скрытое состояние, полученную в результате наблюдений за Землей. Этим занималась древняя география. Третья черта символизирует небо, включая движение небесных тел и изменения погоды. Эти вопросы составляли предмет древней астрономии. Вторая черта символизирует человека, овладевшего законами «неба и земли», которые помогают ему жить и трудиться. С помощью триграмм формировалась модель, символизирующая все возможные переходные фазы состояний природы и человека.

Триграммы являют собой фундаментальный принцип, применяемый повсеместно: в философии, математике, астрологии, нумерологии, китайской медицине и боевых искусствах (в частности, в Тайцзи-Цюань). Им ставят в соответствие времена года, стороны света, пять элементов, членов семьи, части тела и болезни и т. д.

Восемь триграмм образуются из четырех «биграмм», которые в свою очередь являются результатом взаимодействия Инь и Ян.



Триграммы объединяются в так называемое Ба-Гуа («Ба» означает «восемь» и «Гуа» – «результат предвидения»). Существует два вида Ба-Гуа (прежде- и посленебесный порядок).

Сянь-Тянь Ба-Гуа – Прежде небесный порядок

Согласно преданию, автором этого вида схемы был Фуси, поэтому она называется «Схема триграмм Фуси».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.