

Мо Вэньдань

Перевод С. Сергеева

Цигун и воспитание дэ

Поскольку занятия цигун представляют собой многогранный процесс включающий выработку волевых качеств, закалку характера и формирование современных этических воззрений, то они полезны не только пожилым и больным, но и в еще большей степени юношам и девушкам.

Цигун способен подвигнуть подрастающее поколение и общество в целом на новые свершения во имя процветания человечества. Однако, говоря цигун, нельзя не коснуться понятия «дэ». Раньше обучение цигун осуществлялось индивидуально, и моральные качества претендента на обучение являлись при отборе важнейшим критерием, и в ходе дальнейшей подготовки осуществлялось непрерывное воспитание дэ.

Цигун - это не ушу. Тем не менее многие стили ушу основаны на элементах, заимствованных из «жесткого цигун». Некоторые специфические способности, имеющие боевое применение, также зачастую брались из практики цигун. Поэтому вопросам воспитания дэ в ходе изучения цигун уделяется такое большое внимание.

Если рассматривать цигун как терапевтический метод, то он, с одной стороны, является средством укрепления собственного тела и психики, а с другой стороны, может быть использован для лечения заболеваний у других. Наиболее распространенными методами цигун-терапии являются воздействие на биологически активные точки, массаж, иглокальвание, воздействие с помощью «внешней ци». Все они требуют большой самоотдачи от цигун-терапевта, которая возможна лишь при наличии высокой врачебной этики.

Кроме того, поскольку изучение цигун требует отрешения от посторонних мыслей и самоотречения, то людям ограниченным, вечно всем недовольным будет нелегко овладеть мастерством. И наконец, цели цигун не совместимы с обманом и стремлением к славе и личной выгоде.

В Китае с древних времен уделялось большое внимание воспитанию дэ цигунистов. Конфуцианцы, «боевая школа» и даосы называли занятия цигун «постижением дао», полагая, что «постижение дао» неотделимо а совершенствования дэ. Дао и дэ тесно связаны друг с другом. Поэтому древние говорили так: «Совершенствование дэ без отработки мастерства - пустая трата времени, отработка мастерства - без совершенствования дэ неизбежно приведет к встрече с нечистой силой».

Высоконравственный человек даже в крайне неблагоприятных условиях негативного воздействия внешней обстановки способен избавиться от посторонних мыслей, сохранять присутствие духа, поддерживать равновесие между мыслью и ци, испытывать душевный комфорт во время занятий цигун.

Что же такое дэ? Это понятие имеет узкое и широкое значение. В широком смысле оно означает двуединство изначальной космической субстанции и ее свойств. Иначе говоря, «дэ представляет собой тончайшую первичную природную субстанцию в совокупности с присущими ей свойствами и законами. Она включена во все сущее в мироздании, в том числе и в тело человека.

Взаимодействуя с дао, дэ предопределяет рождение, развитие и смерть человека. Весь процесс развития человеческой жизни проходит на фоне

вездесущего дао, под влиянием дэ. Поэтому жизнь человека и дэ в широком смысле слова тесно связаны друг с другом.

Дэ в узком значении этого слова означает нормы поведения человека в обществе и при межличностном общении. Оно не имеет силы законов, но испытывает на себе их влияние и действует в силу человеческой привычки.

Нормы дэ накладывают определенные ограничения на поведение человека, однако они несопоставимы с ограничениями, накладываемыми законами. Дэ больше тяготеет к духовной сфере жизни человека и поэтому глубоко проникает в его внутренний мир («Цигун таньсуй»).

Когда речь идет о воспитании дэ в ходе занятий цигун, то учитываются оба значения этого понятия. Во-первых, имеется в виду нравственное поведение в повседневной жизни, а именно: избавление от субъективизма и эгоизма, воспитание благородства. А во-вторых, подразумевается необходимость следования естественному порядку вещей, восприятия жизни как природного явления, что гарантирует ее нормальное течение. Что касается основных условий и методов воспитания дэ, то здесь имеется несколько аспектов, о которых и пойдет речь.

1. Выработка волевых качеств и закалка характера являются важным инструментом для поддержания «мысли и духа» в состоянии покоя. В повседневной жизни, учебе и работе надо сдерживать свои чувства. Общение с людьми должно быть дружеским, основанным на проявлениях сдержанности и миролюбия, великодушия и готовности творить добро.

Древние говорили: «Гнев, подобно огню, сжигающему лес, губит мастерство и дэ. Не стоит ступать на путь постижения (цигун), поскольку никакое терпение не компенсирует ущерба, нанесенного чувством гнева». Стремление научиться управлять своими чувствами тоже является составной частью процесса воспитания дэ.

2. Широта натуры и оптимизм. В любых условиях следует поддерживать в себе чувство радости, которое способствует нормальному кровообращению и циркуляции ци. В «Су вэнь» говорится: «Радость - это хорошее расположение духа и целеустремленность, направленные ко всеобщей пользе». Если в повседневной жизни неприятности не дают вам покоя, достаточно улыбнуться, и в сердце вспыхнет радость, а все печали развеются как дым.

Даосы, конфуцианцы и буддисты еще в древности следовали этому правилу. Существует даже такая поговорка: «Буддист, конфуцианец и даос! Втроем годами спорить им не грех. Какой бы ни затронут был вопрос, всех чаще истина одна звучала — смех».

Следует иметь в виду, что во время занятий цигун внимание обращается главным образом на внутренние органы, поэтому «смех», о котором упоминалось выше, следует понимать не как безудержный хохот, а как чувство радости, зарождающееся глубоко в сердце.

Иногда говорят: «Улыбаться уголками рта». Это значит, что улыбка должна быть постоянно «спрятана» на лице. Вышеописанное относится к тем, кто находится на начальном этапе овладения цигун. Научившись добиваться ощущения комфортности, легкости и спокойствия, можно переходить к постижению более высоких ступеней мастерства.

На определенном этапе занятий тело наполняется ци, и в сердце сама собой зарождается радость, неподвластная никаким печалям и невзгодам. Буддисты называют это состояние нирваной. Радость и оптимизм нельзя вызвать искусственным путем, они возникают естественным образом.

2. Воспитывать культуру, избавляться от дурных манер и наклонностей. Хорошие манеры и наклонности важны как для самого человека, так и для окружающих, поскольку они соответствуют самой природе жизни. В древности это качество называли «высокой добродетелью». Считалось, что оно способствует совершенствованию мастерства.

Дурные же манеры и наклонности, независимо от того, приносят они вред только окружающим или самому человеку, идут вразрез с сущностью жизни в природе, в корне противоречат целям цигун. Большую опасность для тех, кто занимается цигун, представляют надменность, высокомерие, своеволие, ненависть, зависть, чувство собственной неполноценности, недисциплинированность, излишняя подозрительность, вероломство, лицемерие, двуличие, коварство, подлость и корысть.

Только избавившись от дурных манер и наклонностей, очистив собственную душу, изгнав из нее все плохое и отрешившись от личных забот, можно рассчитывать на быстрый прогресс и достижение совершенства в мастерстве.

Никому из людей недалеких, корыстолюбивых, злых и жестоких, хитрых и скрытных в силу душевной ущербности никогда еще не удавалось добиться сколь-нибудь значительных успехов, а если и удавалось, то торжество их длилось недолго. В конце концов все кончалось плачевно как для них самих, так и для окружающих.