

## Філософські засади цигуну

Ставроянні С.С.,

кандидат філос. н.,

доцент кафедри філософії

Київського національного університету будівництва і архітектури

м. Київ, stavrojani@gmail.com

Анотація. У статті розглядаються філософські аспекти практики цигун, її онтологічні засади, зв'язок із даосизмом. Проводиться функціональний аналіз цигуну у давнину та у реаліях сьогодення.

Ключові слова: цигун, ци, даосизм, алхімія.

Останніми роками в світі та в Україні зокрема відбувається стрімке збільшення ролі Китаю у різних сферах, як у політичній, так і у економічній, соціальній, науковій. Однак при цьому китайська культура, релігія, звичаї поки що залишаються доволі маловідомими навіть для знавців, не кажучи про пересічних громадян України. Так, якщо, наприклад, про йогу принаймні мінімальне уявлення має ледь не кожна людина, то про цигун чула куди менша кількість людей. Порівняння із йогою обрано не випадково. Якщо розглядати дуже спрощено, цигун є певним аналогом йоги, але в цьому дослідженні ми розглянемо детальніше онтологічні засади цигуну, його мету, філософські аспекти тощо.

В перекладі цигун означає контроль, роботу з енергією «ци», яку можна розуміти як дихання, певну вітальну силу (можна знову ж таки провести паралель із індійським поняттям прани). Вважається, ця практика пов'язана із традиціями даосизму, тому для більш детального аналізу поняття цигуну необхідно простежити ідеї даосизму. Так, будучи містико-релігійним вченням, даосизм досліджує питання індивідуального безсмертя людини. Цій проблемі присвячена велика кількість давніх даоських текстів і трактатів. Для даосизму є притаманними три принципово різні концепції відношення до смерті:

- Розуміння життя та смерті як двох фаз одного процесу постійних змін та трансформацій;
- Розуміння відсутності смерті взагалі – вона є просто однією з метаморфоз, які і складають сутність життя (не забуваємо, що ідея реінкарнації хоча і не є такою ж стрижневою для даосизму, як і для індуїзму, але також присутня у ньому);

- Життя є безумовним благом, а смерть є злом, яке необхідно подолати.

Якщо дотримуватися останнього погляду, то актуальними стають пошуки індивідуального безсмертя. Китайський філософ Чжуан-Цзи у своїх творах розглядає усю живу природу як безперервний колообіг енергії ци, яка і складає основу всього життя, розвиваючись та переходячи у різноманітні форми. Висновок, який можна зробити з цього – якщо вірно слідувати природним ритмам, можна постійно оновлюватися, уникати того, що руйнується, та досягти безсмертя. Ця тема є важливою для багатьох даоських авторів та мудреців, також вона ретельно розглянута у славетному творі «Дао де дзин». Питанням безсмертя займалася даоська алхімія, яка розділялася на зовнішню та внутрішню. Зовнішня алхімія намагалася досягти безсмертя за допомогою виготовлення особливих медикаментів та еліксирів, її надбання пізніше використовували середньовічні алхіміки. А внутрішня алхімія спирається на уявлення про те, що безсмертя можна досягти за допомогою контролю певних процесів в організмі, і тут займає важливе місце цигун, який можна визначити як сукупність фізичних вправ, дихальних практик, медитацій, самомасажів тощо. Окреме місце у внутрішній алхімії займають спеціальні сексуальні практики, які базуються на контролі еяколяції та утримання енергії цзин, цій темі присвячена велика кількість літератури, зокрема, творчість сучасного дослідника Мантек Чіа.

Базовим поняттям є Ци – особлива енергія, життєва сила, яка дає життя і здоров'я людини. Цікаво, що деякі дослідники схилиються до матеріалістичного розуміння цієї енергії, відходячи від містико-езотеричного уявлення про неї. Вважається, що всі хвороби пов'язані із нестачею або невірним рухом, балансом енергії ци. Взагалі, поняття балансу займає вкрай важливе місце в китайській філософії взагалі та в цигуні зокрема; так, китайські мудреці кажуть, що всі хвороби можна поділити на хвороби, що викликані надлишком та хвороби, які викликані нестачею.

Безпосередньо практика цигун складається з наступних елементів:

- Дихальні вправи: взагалі, для даосів дихання є вкрай важливим, за деякими теоріями вважається, що кожна людина має фіксовану кількість циклів дихання, тому сповільнюючи дихання, можна продовжувати своє життя, і навіть досягти безсмертя;
- Фізичні вправи: також займають важливе місце у практиці цигун. В залежності від різних обставин (вік, фізичний стан людини, її хвороби тощо) підбирається програма занять, статичні чи динамічні вправи, положення: стоячи, сидячи, лежачи і т.п.;
- Медитативні техніки: складають основу цигуну, вважається, що майстри цигуну можуть передавати енергію ци і лікувати інших (звичайно, ці ідеї зазнають критики від традиційної медицини, науки як псевдонаукові концепції). Під час медитації концентрацію необхідно утримувати на так званих точках дантянь – важливих енергетичних центрах людини, які містяться у районі живота, серця та голови людини (тут можна також провести певну паралель із чакральною системою в індійських трактатах);

- Самомасажі важливих точок і центрів тощо.

Сучасні дослідники, зокрема, Є. Торчінов вважають, що цигун можна розглядати як своєрідний продукт еволюції традиційного даосизму. Взагалі, сучасний цигун багато в чому спирається на давні даоські тексти, однак не ставить за мету відродження цілісного світогляду даосизму. Відмічають певну популяризацію цигуну у другій половині ХХ-ого століття та початку ХХІ. Частково це пов'язують із популярністю китайської культури в цілому. В деяких великих містах цигун поступово займає місце йоги як інструменту фізичного розвитку тіла, покращення здоров'я людини. Взагалі, в сучасному світі люди практикують цигун з таких міркувань:

- Лікування та профілактика хвороб, медичний, терапевтичний ефект. Вважається, що цигун може допомогти вирішити, фактично, будь-які проблеми із здоров'я людини, від психічних хвороб до онкології, від серцевих хвороб до проблем зі шкірою. Так, у книзі дослідника цигуну Хоушен Ліня «Секрети китайської медицини. 300 питань про цигун» детально розглядається, які конкретні методи лікування хвороб вирішує цигун, які є застереження щодо занять тощо. В цілому вважається, що цигуном можна почати займатися у будь-якому віці і за будь-яких хвороб;

- Фізична активність, як вище зазначалося, як аналог йоги;
- Для любителів бойових мистецтв цигун є важливим елементом підготовки, покращення фізичної форми для прогресу, наприклад, у тайцзіцюань та інших бойових мистецтвах;
- Для деяких релігійних громад (зокрема, даоських а також буддистських) цигун є елементом медитативної практики;
- Для прихильників іншого китайського філософського вчення – конфуціанства – цигун допомагає для морального розвитку та самовдосконалення людини;
- Для прихильників китайської культури взагалі – як можливість більш глибоко осягнути її, пізнати з різних боків тощо.

Отже, можна сказати, що цигун – комплекс медитативних практик, дихальних та фізичних вправ та інших технік, які спрямовані на роботу з енергією ци – життєвою силою людини. Цигун базується на давніх даоських текстах, а його сучасне відродження пов'язано із зростанням популярності китайської культури, лікувальним ефектом тощо. Дослідження феномену цигуну в Україні є вкрай цікавим та перспективним.