

УДК 140.8

Духовні практики даосизму

Ю.Л. БУТКО

Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ, Україна,
E-mail: hm_Yulia92@mail.ru

Авторське резюме

У статті розглянуто духовні практики даосизму. Встановлено, що духовний шлях в даосизмі має основну кінцеву мету – досягнення вічної, незнищенної особистості через медитативне преображення і зведення нижчих психічних сил до їх вищих станів. Для досягнення цього, даос практикує спеціальні практики, які включають в себе поряд з заняттями технікою медитативного споглядання і різні гімнастичні, дихальні і тому подібні вправи, а також (на значному відрізку своєї історії) - лабораторну («зовнішню») алхімію. Серед духовних практик даосизму головною є медитація, яка має мало спільного з тими чи іншими зовнішніми прийомками. Даоська медитація приводить людину до єдності, з'єднує цю єдину людину з космосом і суспільством.

Автор зробила висновок, що на шляху самовдосконалення даос, під керівництвом вчителя, проходить ряд чітко визначених етапів, отримуючи суто індивідуальні настанови. Духовні практики, подібні до даоських, були широковідомі і в інших релігійно-філософських системах. Однак семантика даоських практик є суттєво іншою, так само як їх функції в структурі релігійної практики в цілому.

Ключові слова: даосизм, даоська медитація, даоська алхімія, духовні практики даосизму, духовний розвиток у даосизмі, релігійна практика, самовдосконалення.

Spiritual practices of taoism

YU.L. BUTKO

Donbass state pedagogical university, Slavyansk, Ukraine, E-mail: hm_Yulia92@mail.ru

Abstract

In the article the spiritual practices of Taoism. Established that the spiritual path in Taoism is the main ultimate goal - achieving eternal, indestructible personality transformation through meditation and the reduction of lower mental strength to their upper classes. To achieve this, the Taoist practices, special practices that include, along with the meditative contemplation technique classes and various gymnastics, breathing exercises and the like, and (for a significant period of its history) - Laboratory ("foreign") alchemy. Among the spiritual practices of Taoism is the main meditation that has little to do with certain external techniques. Taoist meditation leads people to unity, the only person that connects with the cosmos and society.

The author concluded that the path of self-improvement Taoist, under the guidance of a teacher, is a series of distinct stages, gaining purely individual instruction. Spiritual practices like Taoist, were widely known in other religious and philosophical systems. However, the semantics of Taoist practices are significantly different, as well as their function in the structure of religious practices in general.

Keywords: Taoism, Taoist meditation, Taoist Alchemy, Spiritual, Taoism, spiritual development in Taoism, religious practice improvement.

Постановка проблеми. Духовні практики даосизму наразі викликають інтерес не тільки на Далекому Сході. Навіть в нашій країні з'явилася в величезна безліч клубів, спеціальних шкіл вивчення східної філософії, цигуну, бойових мистецтв, що є одними з напрямків даоської практики.

Пильну увагу до даосизму приділяють філософи та інші представники вченого світу: психологи, медики, фізики. Тому актуальним уявляється дослідження духовних практик даосизму.

Аналіз досліджень і публікацій. Тематику філософії даосизму досліджували такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як В.С. Скрытущка, Л.І. Юрченко, А.А. Костенко, Б.С. Галімов, С.П. Капіца, А.Ф. Кудряшев, М.С. Кунафін, Н.О. Лоський, А.В. Лук'янов, Д.А.Нурієв, Р.Ю. Рахматуллин, А.І.Селіванов, С.Н. Семенов, А.У. Уотс, В.Н. Фіногентов, В.С. Хазієв, К.Г. Юнг та ін.

Однак слід відзначити брак ґрунтовних вітчизняних спеціалізованих досліджень філософії даосизму.

Метою дослідження є аналіз духовних практик даосизму.

Виклад основного матеріалу. Духовний шлях у даосизмі має основну кінцеву мету – досягнення безсмертя. Зазначена мета досягається за допомогою двох основних компонентів: «вправи для тіла» і «вправи для духу», які трансформувалися до XI ст. у вчення про одночасне вдосконалення природної сутності (син) і життєвості (мин).

Отже, духовні практики даосизму включають в себе поряд з заняттями технікою медитативного споглядання і різні гімнастичні, дихальні і тому подібні вправи, а також (на значному відрізку своєї історії) - лабораторну («зовнішню») алхімію.

Даос зберігає в цілості свою початкову природу (син). Дао наповнює життям весь космос і є як би його центром, осередком. Вмістилищем психічної сили і віри є «серце». Шлях до розвитку початкової природи і життєвої сили є «вдосконалення себе» (сю шень). Останнє здійснюється головним чином через духовну медитацію і має мало спільного з тими чи іншими зовнішніми

© Ю.Л. Бутко, 2016

прийомами (наприклад, дихальними вправами). Мета вдосконалення - досягнення вічної, незнищенної особистості, а його засоби - медитативне преображення і зведення нижчих психічних сил до їх вищих станів. Таким чином долається ізоляція індивіда і встановлюється його міцний зв'язок з космосом і суспільством.

Існують три відправні точки для медитації. Ними виступають три кіноварні поля - енергетичні центри тіла: у нижній частині живота, в області сонячного сплетіння і в голові. Найбільш древні тексти говорять тільки про одне, нижнє «кіноварне поле», та й пізніше, якщо мова йде про «кіноварне поле» без конкретизації, то мається на увазі саме воно. Тільки з початку IV ст. н.е. з'являються згадки про три «кіноварних поля». У даосизмі існували різні інтерпретації «кіноварних полів». Згідно з однією з них, поля є тільки у живої людини і негайно зникають після смерті, чому їх і не видно при розтині. За другою, «кіноварні поля» та інші енергетичні структури не існують в тілі спочатку, але створюються самим адептом у ході практики. Тому марно з'ясовувати, де знаходяться «кіноварні поля»: кожна людина повинна відчувати їх сама в процесі практики. Цілком очевидно, що «кіноварні поля» є даоським аналогом чакр (санскр. чакра – «колесо») індійської йоги, причому теорія «кіноварних полів» цілком автотонна, що вказує на досить широку поширеність відчуття присутності «тонких» центрів і їх психотехнічного використання. Так, С. Гроф відзначає наявність відчуття чакр на психоделічних сеансах. Він вважає, що система чакр забезпечує психолога корисною картою свідомості, що допомагає розумінню і позначенню, переведенню на понятійну мову багатьох екстраординарних переживань на психоделічних сеансах [1, с. 199-200].

Медитація приводить людину до єдності. І з'єднує цю єдину людину з космосом і суспільством. Але медитація - це мистецтво, якому необхідно вчитися. Тільки засвоївши його практичну дію, можна судити про духовне вдосконалення, притаманне даосизму. Читання і знання чуток не дають об'єктивної основи для таких суджень. Протягом багатьох століть могутня традиція, яка спиралася на різноманітні китайські (та індійські) джерела, виробила напрочуд ефективний метод медитації. Кожен учень повинен під керівництвом вчителя отримати власний досвід; наставлення в даосизмі є строго індивідуальними. Учня ведуть крок за кроком, згідно з його досвідом. Щотижня він доповідає про свої успіхи і утруднення, але мета кожного наступного етапу медитації йому не повідомляється доти, поки він не втілить у своїй практиці результати попереднього етапу. Всього ж розрізняється 108 етапів і 360 уроків. Навчання за даоським вченням розділяється на чотири шаблі, відповідні шляхи порятунку. Сам цей шлях є не що інше, як внутрішнє дозрівання людини, яке відбувається паралельно з природними етапами її життя. Ці ступені суть наступні:

- 1) вмирання молоді, прив'язаної до світу людини, досягнення ясності духу;
- 2) нове народження в душі;

3) досягнення єдності з первозданим джерелом всіх істот і собі подібними;

4) досягнення вищої мети: «бездіяльної діяльності», або «зовнішньої бездіяльності і внутрішньої дії», обумовленого принципом «у-вей». Принцип «у-вей» буквально означає «не робити» або «недіяння». Тобто повернення до початкової природи досягається не через засвоєння якихось моральних принципів, виконання моральних обов'язків, приборкання природного початку у людині, а навпаки через звільнення від зайвих, надмірних, а тому і неприродних бажань і пристрастей (від жадоби слави, багатства, влади, від злоби та заздрості тощо).

Це, однак, не повинно означати, що можна досягти нового народження і досконалості лише за допомогою тієї чи іншої системи психотехніки. Ні, тут як не можна більш доречно сувора істина християнства: «Тому, хто має, буде ще дано, і він буде мати всього в надлишку. У того, хто не має, буде відібрано і те, що є у нього». Кожна людина приносить із собою свої звички і погляди, тому настанови носять індивідуальний характер.

Секрет цієї духовної системи полягає в наступному: ми не повинні пригнічувати різноманітності і протиріччя нашого несвідомого, але нам слід приймати їх в нашу свідомість: несвідоме має бути нами визнане та використане для творення нової людини. Такий шлях до відкриття воріт нашої спадкової, колективної пам'яті; пустившись у подорож до нашої Матері, ми виводимо первозданні містерії душі й життя на світ духу. У тих з нас, хто відчуває в собі це покликання, з'являється та глибина і ясність духовного досвіду, які гідні називатися «просвітленням» (мін). Глибина і ясність з'єднуються, як «сонце і місяць».

Способом розкриття глибини в собі є споглядання, або медитація. Техніка медитації викладається учневі вже на першому занятті. Весь сенс її полягає в тому, щоб виключити будь-яку можливість впливу ззовні як на тіло, так і на розум, і розвинути в собі здатність слухати.

Нерідко перед медитацією рекомендують зробити фізичні вправи, інакше кінцівки під час сеансу можуть оніміти. Медитацією слід займатися два-три рази на день не менше півгодини («час горіння курильної палички»); крім того, щодня слід читати книжку настанов Вчителя. На перших порах рекомендується входити в медитативний стан всякий раз, коли є вільний час. Щотижня слід повідомляти Вчителю про свої відчуття. Якщо учень медитує правильно, він дасть йому наступне завдання для медитації, якщо ні - все залишиться як і раніше. Якщо в якийсь день учень надто стомлений або схвилюваний, займатися медитацією не слід - це все одно не принесе користі. Засобом самозаспокоєння служать зосереджені роздуми про божество і Вчителя [2, с. 151-153].

Духовне вдосконалення під керівництвом «поважного Вчителя» (даі цзуна) доповнюється настановами більш загального, філософського сенсу, в яких наставник новачків (Сюе чжан) роз'яснює принципи духовного вдосконалення.

Слід відзначити, що на всіх етапах навчання найбільше значення має внутрішній стан учня, і

його найголовнішою рисою повинна бути шанобливість. Згадана шанобливість породжує священну внутрішню «порожнечу», без якої жодна людина не може вступати в спілкування з собі подібними або з'єднатися з небесним Дао.

Прагни до межі порожнечі.

Намагайся утримувати стан спокою.

Міриади сутностей діють у єдиному моменті.

Моя сутність - для того, щоб споглядати повернення.

Адже сутностей безладно багато, але кожна повертається, приходячи до свого коріння.

Прихід до кореня виражається спокоєм.

Спокій виражається поверненням долі.

Повернення долі виражається постійністю.

Знання постійності виражається просвітленням ... [3].

Згідно з даоським уявленням, людина може досягти просвітлення тільки в тому випадку, якщо в неї пробудяться її найглибші сили, і вся людина, тілом і душею, зазнає перетворення. Це процес одночасно фізичний і духовний. Бо тіло повинно володіти життєвою силою, завдяки якій народжується духовна, безсмертна людина.

Три потоки, що течуть по людському тілу, суть наступні: дух, дихання і сперма. Деяко спрощено їх можна називати духовною силою, життєвою силою і силою відтворення або силою безсмертя.

Всі три - спочатку потік дихання, потім потік сперми і нарешті потік духу - необхідно регулювати за допомогою медитації, яка направляє і з'єднує ці потоки. З цього водійства і єдності, створюваних медитацією, виростає безсмертна людина, «діамантове тіло».

Перша фаза «внутрішньої» алхімії, якій передують вправи з дихальної гімнастики і зосередження, полягає в сублімації і очищенні сперматичної есенції - першого інгредієнта еліксиру. Для цього адепт бере під контроль потоки сексуальної енергії і направляє її вгору, в нижнє «кіноварне поле».

Акумуляція енергії призводить до відчуття тепла і світла, які починають разом з диханням циркулювати по енергетичних каналах (цзин) тіла адепта за допомогою зосередження і медитативного подання (візуалізації). Ця циркуляція відкриває замкнені проходи тіла і видаляє з нього всі шлаки і нечистоти.

Потім життєва енергія, очистившись, перетворюється на найчистішу есенцію, яка спрямовується в «Жовтий дворик» (хуан тин) - друге «кіноварне поле» (в області сонячного сплетіння), звідки виходить світло життєвості.

Циркуляція енергії по тілу продовжується до тих пір, поки їй не вдається пройти через прохід, що веде до верхнього «кіноварного поля» (головний мозок). Слідом за цим відбувається прояснення духу - відкриття проходу «потаємної застави» (сюань гуань), що відчувається адептом як поява світла в просторі між бровами.

Таким чином, з'явилися два світла - світло життєвості (трансмутована сперматична енергія) і світло духу (трансмутована свідомість), але лише в спотвореній післянебесній формі. В алхімічній

термінології ці два світла називаються свинцем і ртуттю або тигром і драконом і є двома основними інгредієнтами еліксиру, нужденними, однак, ще в очищенні.

Поступово адепт взмозі опустити світло духу в середнє «кіноварне поле», де вже знаходиться і світло життєвості. Далі адепт змушує світло циркулювати по малому колу небесному (сяо чжоу тянь) між серцем і нирками (інший варіант: від точки в основі хребта по хребту вгору до верхівки голови і потім вниз по передній частині тіла до промежини).

Циркуляція задається зосередженням і дихальними вправами і служить для направлення світла всередину нижнього «кіноварного поля», в печеру пневми (ци Сюе), що служить як би утробою для зачаття «безсмертного зародка». Тут спотворені (післянебесні) світло життєвості і світло природної сутності (духу) очищаються і знаходять свою споконвічну переднебесну форму. У цей час адепт ніби повертає свою свідомість, у вселенський розум Дао-Шляху, першооснови і першопринципу світу.

Тоді відбувається злиття двох світил, пневми і ян у тілі адепта і зачаття «безсмертного зародка» (єднання води і вогню), причому всі енергетичні потенції організму збалансовані в центрі тіла. Припиняються і дихальні вправи (ко хоу - «розпалювання вогню»), щоб зародок міг дозрівати в тілі адепта. Тут рекомендується знамените «зародкове дихання» (тай сі), що не вимагає ніяких зусиль і протікає абсолютно природно, подібно диханню плоду в утробі матері.

Ось як описує цей вид дихальної практики Ге Хун: «Людина, що опанувала зародкове дихання може дихати, не використовуючи носа і рота, подібно зародку в утробі матері. Коли вона навчиться робити так, тоді й опанує цим способом. Спочатку навчання регуляції пневми слід вдихнути носом пневму і затримати дихання».

Потім слід рахувати удари серця і, дорахувавши до ста двадцяти, видихнути через рот. При цьому дихати треба так, щоб навіть самому не чути звуку вдихуваного і видихуваного повітря. Вдихати треба багато повітря, а видихати мало, причому воно не повинно при видихуванні навіть ворухнутися. Поступово можна збільшити затримку до часу тисячі ударів серця. Коли досягнуто час тисячі ударів, то навіть старець почне кожним днем молодіти» [4, с. 149].

Коли зародок дозріває і виявляється готовим до народження, адепт бачить золотий круг світла з білим колом меншого діаметру в центрі. Адепт видаляється у відокремлене місце, де приступає до плавного підйому зародка по каналу в хребті до верхівки голови, через отвір в якій (аналог отвору Брахи в індо-буддійській традиції) зародок (нове тіло і нове «я» адепта) народжується.

Адепт як би поки наділений двома тілами: колишнім, грубим і новим, витонченим, яке, як вважається, може мандрувати, за бажанням адепта, поза його колишнім тілом.

Тут перед «новонародженим» з'являється «демон» (об'єктивізація залишків афективних забруднень психіки адепта), готовий пожертви

«немовля». Але «немовля» перемагає «демона» і зміцнює своє тіло. Після цього воно повертається в грубе тіло для його повної трансформації. Нарешті відбувається повне його перетворення, і обидва тіла зливаються і стають одним безсмертним і непорушним тілом, в якому немає нічого затьмареного, післянебесного, тлінного і на яке перенесені всі атрибути божественного дао-універсуму. Шлях до безсмертя завершений.

Правда, можливий і інший варіант, коли адепт покидає назавжди своє грубе тіло і переносить самосвідомість виключно в тіло «безсмертного немовляти», яке мужніє, зміцнюється і стає новим, безсмертним і непорушним його тілом. У ньому адепт, стверджують даоські тексти, може робитися невидимим, проходити крізь стіни і бути одночасно в нескінченній кількості місць у створених думкою «перетворених тілах» (хуашень), аналогу буддійських нірманакая [5].

Просвітлена людина діє в тій точці космосу, яка була відведена йому; «Він впливає без свідомого наміру», він «порожній» від всіх якостей, єдиний зі світом, його процесом і життям і з його загальною основою, бо тепер перебуває поза власне фізичним космосом. Його стан добре описав Лю

Хуаянь в своєму трактаті:

Без початку і без кінця,

Без минулого і без справжнього.

Сяючий німб оточує царство Закону.

У взаємному забутті - чудеса порожнечі і спокою. Світ пронизаний

саявом Небесного серця.

Води моря певні, в них пливе відображення місяця. Хмари пропадають

в небесній блакиті, гори мерехтять. Свідомість занурюється в споглядання; місячний диск один світиться в небі [6].

Висновки. Таким чином, даос, під керівництвом вчителя, проходить ряд чітко визначених етапів, отримуючи суто індивідуальні настанови. Учня ведуть крок за кроком, згідно з його досвідом. При цьому духовні практики даосизму включають в себе як техніку медитативного споглядання, так і різні гімнастичні, дихальні і тому подібні вправи. Прийоми такого роду були широко відомі і в індійській йозі. Медитативна техніка даосизму має схожість також з буддійською медитацією шаматха (тіб. - шине). Однак семантика даоських практик є суттєво іншою, так само як їх функції в структурі релігійної практики в цілому.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Гэ Хун. Баопу-цзы нэй нянь цзяоши (Эзотерические главы «Баопу-цзы» с комментариями). Пекин, 1985. – 284 с.
2. Дао-Дэ-Цзин / Под ред. В.В.Антонова; Худ. М.Штиль. — Одесса: «New Atlanteans», 2008. – 60 с.
3. Лю Хуаян Трактат о Вращивании Жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://longtang.ru/uploads/2015/08/Lyu-KHuayan-Traktat-o-Vzrashhivanii-ZHizni-RUS.pdf>
4. Торчинов Е.А. Религии мира: Опыт запредельного (психотехника и трансперсональные состояния). – Санкт-Петербург: Центр «Петербургское Востоковедение», 1998. – 384 с.
5. Филонов С.В. Золотые книги и нефритовые письмена. Даосские письменные памятники III - VI вв.(Orientalia) - 2011. – 660 с.
6. Чэнь Кайго, Чжэнь Шуньчао. Восхождение к Дао. Жизнь даосского учителя Ван Липина - Библиотека РГИУ. — 183 с.

Стаття надійшла до редакції 20.01.2016

REFERENCES:

1. Ge Hun, 1985. Baopu-tszyi ney nyan tszyaoshi (Ezotericheskie glavvy «Baopu-tszyi» s kommentariyami). Pe-kin (in Russian).
2. Dao-De-Tszin (Tao Te Ching). 2008. «New Atlanteans», Odessa (in Russian).
3. Lyu, Huayan. Traktat o Vzaschivanii Zhizni (Treatise on Cultivating Life). Access: <http://longtang.ru/uploads/2015/08/Lyu-KHuayan-Traktat-o-Vzrashhivanii-ZHizni-RUS.pdf> (in Russian).
4. Torchinov, E.A., 1998. Religii mira: Opyit zappedelnogo (psihotehnika i transpepsonalnye sostoyaniya) (Religions of the World: Experience zappedelnogo (psycho and transpepsonalnye state)). Tsentp «Petepbypgskoe Vostokovedenie», Sankt-Peterburg. (in Russian).
5. Filonov, S.V., 2011. Zolotyie knigi i nefritovyie pismena. Daosskie pismennyie pamyatniki III - VI vv.(Orientalia) (Golden jade books and writings. Taoist written monuments III - VI centuries (Orientalia)) (in Russian).
6. Chen, Kaygo, Chzhen, Shunchao. Vosshozhdenie k Dao. Zhizn daosskogo uchitelya Van Lipina (Climbing to the Tao. Life is a Taoist teacher Wang Liping). Biblioteka RGIU (in Russian).

Бутко Юлія Леонідівна – аспірант

Донбаський державний педагогічний університет

Адреса: 84100, м. Слов'янськ, вул. Генерала Батюка, 19

E-mail: hm_Yulia92@mail.ru

Butko Yulia Leonidivna – postgraduate

Donbass state pedagogical university

Address: 19, G. Batiouka Str., Slavyansk, 84100, Ukraine

E-mail: hm_Yulia92@mail.ru