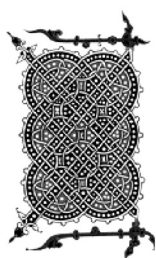


© 2023 Трифон (Михайловский), игумен  
Мурманск, Россия



## ПРОБЛЕМАТИКА ИЗУЧЕНИЯ КИТАЙСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ И ЦИГУН В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

*Аннотация.* Статья посвящена критическому обзору с позиции православного богословия научной литературы по китайским боевым искусствам и психофизическим практикам, а также анализу самих практик и их теоретического осмысления в категориях даосской философии. Именно позиция критического отстранения позволяет увидеть коренные недостатки апологетических работ, состоящие в отсутствии рефлексии в сфере духовного опыта и в принятии за истину того содержания категорий, с помощью которых этот опыт осмысливается: дао, ци и др. Предлагается православная оценка этого духовного опыта, раскрывающая его магическую сущность и указывающая на опасность развития тонких страстей, в результате которого человек может стать восприимчив к воздействиям падших духов. Анализируется содержание категории ци как центральной для психофизической практики цигун, и это содержание соотносится с сутью православного учения о тварных и нетварных (божественных) энергиях, обожении и спасении.

*Ключевые слова:* боевые искусства, психофизические практики, даосизм, дао, ци, цигун, энергии (тварные и божественные нетварные), обожение, спасение.

*Ссылка при цитировании:* Трифон (Михайловский), игумен. Проблематика изучения китайских боевых искусств и цигун в современной России // Традиции и современность. 2023. № 32. С. 77–96

---

**Игумен Трифон (Михайловский) (hegumen Trifon (Mikhailovsky))** – выпускник аспирантуры Московской Духовной Академии, наместник Свято-Троицкого Феодоритова Кольского мужского монастыря, руководитель Отдела по взаимодействию с казачеством Мурманской епархии, эл. почта: [ieromon-trifon@mail.ru](mailto:ieromon-trifon@mail.ru)

Научный православный журнал «Традиции и современность». 2023. № 32. С. 77–96

ISSN 2687-1122; ISSN 2687-119X || <http://naukapravoroslavie.ru>

УДК – 299. 513; 159.95; ББК –86.34; <https://doi.org/10.33876/2687-119X/2023-32/77-96>

*Введение в историю вопроса*

На протяжении последних лет, с начала 90-х годов XX в., после падения «железного занавеса», вместе с распространением восточных боевых искусств стала популяризоваться в России практика цигун. В Западном мире этот процесс начался несколько раньше. Восточные боевые искусства, в частности китайские, с их неотъемлемыми энергетическими упражнениями, проникнув на Запад, обрели немалую и вполне устойчивую аудиторию. Здесь они, так или иначе, подверглись процессам ассимиляции и адаптации к местному восприятию, некой модернизации и синтеза, в соответствии с новыми условиями. Начиная с 1990-х годов на Западе и на постсоветском пространстве «образовалась целая прослойка людей... которая включила в свои духовные ценности и методологию познания мира духовно-религиозные основы боевых искусств Востока. Для кого-то они заменили западные христианские ценности» (Зиганшин 2006: 2), а для русского человека – православное христианское мировоззрение, к сожалению, полностью или почти полностью, приводя к некоему синкретизму, когда человек может позиционировать себя православным христианином и в то же время проходить оккультные инициации и практиковать психофизические практики цигун, несовместимые с мировоззрением православного христианина.

Исследователь Ян Джонсон пытался описать исторический контекст появления в КНР новых религиозных движений на основе цигун (2004 г.). Он полагает, что возникновению подобных движений способствовали идеологические преобразования в стране и дискредитация общепризнанных религий. Канадский ученый Д. Оунби также изучал историю цигун в КНР, обращая внимание на предпосылки его трансформации в религиозные движения (2001 г.). Оба автора указывают на популярность религиозных движений среди населения, а также полагают, что интерес к цигун был вызван развитием науки и появлением теории «сверхвозможностей» у человека. Следствием развития цигун за последние годы явилось логичное развитие новых религиозных движений, каким является, в частности, деструктивная секта Фалуньгун, привлекающая в свои ряды желающих обрести здоровье и сверхвозможности (см. Рабогошвили 2008).

Апологеты и адепты, занимающиеся цигун, представляют его как метод психофизиологической закалки организма, практикуемый в Китае на протяжении длительного периода времени (см. Рэйляну, Рэйляну 2014: 106) и распространившийся по всему миру в XX столетии, способный решить глобальные проблемы человечества: достижения

физического и духовного здоровья, долгожительства, просветления сознания. С их точки зрения, велико значение цигун для спорта и творчества, развития интеллектуальных способностей. Достоинства «этого эзотерического искусства владения энергетикой», по мнению китайского мастера цигун Вон Кью Кита, неисчислимы: «это молодость и долголетие, внутренняя сила боевых искусств и тренинг чудодейственного сознания» (Вон Кью-Кит 2009: 5) Высшим достижением цигун декларируется развитие экстрасенсорных способностей человека, слияние с «космическим разумом» и «Вселенной», «растворение в Абсолюте» (Вон Кью-Кит 2009: 234, 286, 301).

Сегодня в Китае массово занимаются цигун. По утрам в парках можно видеть множество людей, делающих плавные движения руками. По данным Цан Дао Лая (профессора, председателя научного общества по изучению цигун при Пекинском университете) и Ли Цзишэна (профессора Пекинского университета), «в настоящее время в Китае более 60 млн человек занимаются цигун» (Цан Дао Лай, Ли Цзишэн 2016). Некоторые авторы называют цифру в 400 млн, ссылаясь на данные Министерства здравоохранения и спорта Китая (Рэйляну, Рэйляну 2014: 107).

Если взять лишь одну школу цигун «Фалуньгун», то только в Китае она имела в конце 1990-х годов 39 отделений, 1900 учебных центров и 28 тысяч «первичных организаций». Численность последователей исчисляется миллионами. Более точную цифру привести трудно. Ли Хунчжи, основатель секты, говорит о 100 миллионах, китайские власти – о двух-трех миллионах. Как замечает исследователь этого движения священник Петр Иванов: «Поскольку один намеренно завышает данные, а другие – занижают, истина, видимо, находится посередине». Другая популярная, в том числе и в России, школа цигун «Чжунгун» только в Китае имеет около 20 млн последователей и примерно 100 отделений, одну тысячу учебных центров и 180 тысяч преподавателей (Иванов 2016).

Проведенный нами анализ статистики подписчиков в социальных сетях выявляет следующую картину. В социальной сети «ВКонтакте» найдено по состоянию на 16 декабря 2021 г. 1373 сообщества, популяризирующих цигун. Количество интересующихся данной практикой определить трудно, но можно указать число подписчиков на самые массовые сообщества. Например, лишь в десяти сообществах зарегистрировано более 70 000 участников. Только в восьми сообществах Санкт-Петербурга, а их гораздо больше, зарегистрировано более 50 000 человек. Допускаем, что один человек может быть зарегистрирован в разных сообществах.

Вот наиболее популярные школы, рекламирующие себя в сети Интернет. Школа Цигун и Тайцзи мастера Ван Лина (места расположения: Москва, Апрелевка Московской обл., Мурманск, Тюмень, Рязань, Краснодар, Ижевск, Хайфа; количество подписчиков в социальных сетях около 6 тыс.), школа кунг фу и цигун Шаолиня Мастера Ши Янбина (место расположения: Москва; количество подписчиков в социальных сетях около 7 тыс.), наиболее часто встречающаяся в социальных сетях школа цигун Чжун юань цигун (места расположения: Рига, Молдова, Казань, Салехард, Екатеринбург, Владимир, Ростов-на-Дону, Мурманск, Нижний Новгород, Тюмень, Одесса, Чехия, Латвия и т. д.; глава школы Сюи Минтан; около 4 тыс. подписчиков).

Автор знаком с вьетнамской школой кунг-фу «Хонг За Куен» («Красный семейный кулак»). В социальной сети «ВКонтакте» найдено 39 сообществ, объединяющих интересующихся этой школой. Количество подписчиков около 9 тысяч человек. Всего, по словам адептов, «Хонг За Куен» в России занимается около 10 тысяч человек. Это только одна из традиций, получившая распространение в России и странах СНГ с 1989 г. Практика цигун, по-вьетнамски «Дон ной конг» («упражнения внутренней энергии»), является основным разделом в технике «Хонг за». Таким образом, виден общественный интерес к практике боевых искусств и цигун в нашей стране и во всем мире.

Актуальность темы связана с насущной необходимостью восполнить существующий пробел в области исследования развития цигун, который наиболее ощутим на фоне растущего интереса к психофизическим практикам Востока среди христиан, которые были крещены, но не получили должного духовного образования.

Цигун обозначается в китайском языке двумя иероглифами – «ци» и «гун». Термин «ци», по утверждению Циюаня, в Большом толковом словаре китайских иероглифов трактуется почти тремя десятками слов: газ, газообразное вещество, воздух, атмосфера, состояние погоды, климат, туман, душевные силы, мощь, энергия, жизненная сила организма и др. В общепринятом употреблении термин «ци» принято переводить на другие языки как «энергия»<sup>1</sup>. Самое абстрактное определение «ци» – это некая субстанция, существующая в каждой точке Вселенной. «Гун» – это действие, работа, которую необходимо затратить, чтобы научиться управлять энергией «ци» (см. Лавлинский 2011: 34).

Востоковед Е. А. Торчинов отмечает, что во второй половине XX в. возрождаются и обретают небывалую популярность практики различных методов, приемов и комплексов из большого набора внутренней алхимии, которая развивалась

в даосизме под названием «цигун», что означает «работа с ци», и хотя слово «цигун» достаточно новое, сочетание двух иероглифов (ци и гун) фиксируется еще в текстах эпохи Тан (618–907). Так, Сыма Чэн-чжэнь в своем труде «Рассуждение о сущности практики глотания ци» («Фу ци цзин и лунь») употребляет выражение «применение ци», или «использование ци» (ци чжи вэй гун), но как устойчивое словосочетание и тем более как слово эти два корня не встречаются до периода династии Мин (1368–1644), когда его использует даос Сюй Сунь в сочинении «Наставительные записи учения о чистоте и сиянии» («Цзин-мин цзун цзяо лу»). В конце правления династии Цин (вторая половина XIX в.) этот термин вновь употребляется в тексте под названием «Главы об изначальной гармонии» («Юань хэ пянь»), который даже содержит особое «Приложение о цигун». Но только в первой половине XX в. этот термин становится общеупотребительным и превращается в слово обиходного языка. Естественно, что это произошло вместе с ростом популярности явления, обозначаемого словом «цигун» (Торчинов 2001: 234–235).

Е. А. Торчинов определяет цигун как явление культуры Китая XX в. и относит к нему комплексы традиционных упражнений, заимствованных из арсенала внутренней алхимии (и в отдельных случаях – из буддистской психопрактики) и выполняемых преимущественно с оздоровительными и терапевтическими целями. Популяризация даосской внутренней алхимии, вылившаяся в настоящий бум цигун, привела к восстановлению таких даосских космологических и физиологических представлений и концепций, как ци, каналы – цзин, кино-варные поля (дань тянь) и другие (Торчинов 2001: 234–235).

Линь Хоушен и Ло Пэйюй, как и А. Г. Юркевич, считают, что термин «цигун» стал общеупотребительным с 60-х годов XX в., когда в 1958 г. была написана книга Лю Гуйчжэня «Практический курс цигунотерапии». В ней эти два иероглифа получили полное объяснение и были утверждены как официальный термин для всех вышеперечисленных названий дыхательных, психофизических и энергетических упражнений (Линь Хоушэн, Ло Пэйюй 2016).

А. О. Милянук в кандидатской диссертации «Учение о “вскармливании жизни” (ян шэн) в традиционном Китае», исследуя вопрос о времени возникновения данного учения, отмечает, что ян шэн, являясь неотъемлемой частью древнейших мироустроительных концепций, первобытной магии и культов плодородия родоплеменного общества, в том или ином виде имело место уже в самом начале формирования китайской культурной традиции. Точный возраст сложившегося учения, по этой

причине, определить довольно сложно. Но автор с уверенностью утверждает, что уже к эпохе Чуньцю – Чжаньго (VIII–III вв. до н. э.) можно говорить о разработанности данных психофизических практик. Доказательством этому служат: специфическая терминология трактатов по медицине, диетологии, сексуальной практике и т. д.; найденные древние рисунки комплексов специальных упражнений цигун. «Предположения о более ранних корнях “ян шэн” (вскармливание жизни) дают раскопки Иньской культуры, в числе находок – медицинские инструменты и прототипы традиционных игл, указывающие на существование представлений о физиологии человека с точки зрения известной теории меридионального строения. Среди первых пиктограмм также зафиксированы знаки, непосредственно связанные с данной системой представлений и вошедшие затем в каркас традиционного понятийного аппарата. В “Шань хай цзине” (Каноне гор и морей), “Шан шу” (Книге истории), “Люйши чуньцю” (“Весны и Осени” в изложении семьи Люй), “Хуан-ди нэй цзине” и других ранних источниках есть немало упоминаний о древних практиках “вскармливания”, прототипах известных в основном со времен Чуньцю – Чжаньго таких систем, как “туна” (выведение старого, вбирание нового), “даоинь” (управляемое ведение Ци), “син ци” (перемещение Ци), “сюдао” (путь совершенствования), “лянь дань” (выплавление киновари) и т. д., направленных не столько на оздоровление, сколько на некое эволюционное преобразование человека» (Милянчук 2009: 23).

По мнению профессора А. А. Маслова, все эти практики, которые также называют словом *нэйгун* («внутреннее искусство»), своими истоками были связаны с тайным знанием даосских магов, «направленным на достижение бессмертия, слияния с Дао<sup>2</sup> и прозрения собственной изначальной природы» (Маслов 2003: 21), как это понимало языческое сознание.

#### *Распространение цигун в мире*

Линь Хоушен и Ло Пэйюй начало распространения цигун в Европе связывают с удачными выступлениями на Олимпийских играх в 1964 г. спортсменов, в своей практике использовавших упражнения цигун. Ими были показаны высокие спортивные результаты, после чего внимание к цигун усилилось во многих странах (Линь Хоушен, Ло Пэйюй 2016). С этого же времени кинокомпании Гонконга, Голливуда и др. начинают популяризировать тему китайских боевых искусств во всем мире.

Следует отметить, что в Китае в период «Великой пролетарской культурной революции» (1966–1976) занимавшихся ушу и цигун преследовали за «потакание феодальным пережиткам». После

роста популярности в странах мира китайских боевых искусств власти Китая вновь начинают активно поддерживать и развивать традиционные направления боевых искусств и психофизические энергетические практики. Многие годы в Китае искали то, что могло бы стать опорой чувству патриотизма и единства государства – нации. В качестве такой опоры воспринимались ставшие «национальным искусством» боевые искусства. «Страна, избавлявшаяся от последствий “культурной революции”, энергично исправляла свой международный имидж, показывая заботу о национальном культурном наследии – прежде всего о тех его сторонах, которые могли быть интересны Западу» (Юркевич 2000). В Китае была продолжена кампания по регистрации и упорядочению существующего многовекового культурологического наследия. Научно-исследовательские группы выявляли оставшихся в живых старых мастеров, отбирали и фиксировали сохранившиеся в народной традиции боевые техники, психоэнергетические упражнения, военно-прикладные и философско-мистические системы метафизических учений, как редкие стили боевого искусства, так и средства лечебно-восстановительной гимнастики, методы восточной медицины, исторические теоретические сведения общеоздоровительного и психофизического тренинга и многое другое, что накопил традиционный китайский опыт (Козлов 2008: 256). Цигун становится вторым наряду с ушу экспортным товаром КНР, который преподносится как «драгоценное наследие китайской нации» и «вид физической культуры» (Юркевич 2000).

Начиная с 1977 г. китайская команда мастеров-ушуистов совершила демонстрационно-пропагандистское турне по всему миру, посетив более 60 стран всех пяти континентов. Реклама подействовала потрясаяще. Ушу и цигун покорили Европу, Америку и другие регионы мира. Во всем мире появился огромный интерес к китайским боевым системам. Многие государства обратились в Китай с просьбой оказать им помощь в предоставлении тренеров цигун и ушу. В Пекинский институт физкультуры стала поступать масса заявок от поклонников китайских боевых искусств из США, Канады, Японии, Англии, Дании, Швеции, Австралии (Козлов 2008: 256). В ряде стран, в том числе США, СССР, Франции, Польше возникли национальные федерации ушу, ориентированные на методики, созданные в КНР. В 1991 г. была учреждена Международная федерация ушу. Власти КНР покровительствуют общественным организациям, практикующим традиционные школы ушу и цигун и имеющим международные структуры. Это Ассоциация утонченных боевых искусств (Цзиньчу),



действующая с 1909 г. и воссозданная в 1980-х годах, и Международная федерация шаолиньского ушу (Юркевич 2000).

#### *Распространение цигун в России*

В конце 1980-х годов советские руководители активно искали новые пути сближения с Китаем. И именно тогда, в 1985 г., Г. Н. Мазурков направляет генеральному секретарю ЦК КПСС М. С. Горбачеву письмо, в котором предлагает культивировать в СССР китайскую гимнастику ушу как компонент улучшения советско-китайских отношений в области культуры. И, несмотря на действующий тогда запрет на изучение каратэ и всего связанного с восточными боевыми искусствами, предложение Г. Н. Мазуркова было принято.

Официальное начало распространения цигун в России было положено, и в 1987 г. открывается Центр изучения оздоровительных систем Дальнего Востока (ЦИОС ДВ), основной задачей которого становится изучение ушу и цигун. Этот центр был создан при Институте Дальнего Востока АН СССР по предложению Г. Н. Мазуркова, работавшего тогда в отделе информации этого института, и Р. Бернштейна, при поддержке академика А. Г. Аганбегяна – советника М. С. Горбачева. Именно в этот период в бывшем СССР начинается настоящий «бум» ушу и цигун. В «Советском спорте» публикуются «Уроки ушу», после чего в Центр стали приходить десятки тысяч писем из всех уголков СССР с просьбой выслать учебные материалы по ушу и оказать содействие в открытии филиалов центра.

В 1988 г. в конференц-зале ИДВ АН СССР состоялась учредительная конференция Федерации гимнастики ушу СССР, первым председателем которой был избран Г. Н. Мазурков. Устанавливается регулярное общение китайских мастеров ушу и советских инструкторов, которые совершали поездки в Китай, где проходили обучение в Пекинском спортивном Центре Шишахай. Проводились многочисленные турниры и соревнования, семинары с приглашением китайских учителей ушу и цигун.

В 1998 г. на канале НТВ и НТВ+ транслируется художественный фильм «Монах», посвященный ушу и имевший большой успех у зрителей. В 2001 г. выходит вторая серия фильма. С 1999 г. в нашей стране начинает выходить журнал «Ушу – боевые искусства и оздоровительные системы», учредителем которого стала Федерация ушу России. Его тираж составил 10 тыс. экз. С 1991 по 2004 г. в России издавался журнал «Цигун и жизнь» («Цигун и спорт»), который не только был посвящен восточным боевым искусствам как виду спорта, но и затрагивал вопросы китайской традиции и философии (Цигун и жизнь).

Таким образом, опираясь на благоприятную почву постсоветского атеизма и духовной необразованности людей (в том числе крещенных в Православной Церкви), психофизические энергетические практики цигун обильно распространились по всей территории России, являясь, как правило, важной составной частью любой школы восточных боевых искусств.

Учителя цигун и апологеты китайских боевых искусств не скрывали своей связи с шаманскими архаичными культами, магией и оккультизмом. Профессор истории, востоковед и президент Федерации шаолиньских боевых искусств (ФШБИ, Россия, с 1996 г.) А. А. Маслов прямо говорит о китайской духовности, как о духообщении и о наборе «способов общения человека с миром духов, с пространством мистического и сакрального. И здесь требуется не высокий уровень личного развития, как подразумевается в случае с “духовным”, например, в христианстве, а просто абсолютная, порою экзотическая открытость неким силам, которые стоят вне человека и именуются Небом (Тянь), духами (лин), душами различного характера (шэнь гуи), благодатью (Дэ), что проистекает либо от Неба, либо от Дао. И как следствие, основным героем китайской духовной традиции показывается персонаж, который способен открыть свое сознание этим силам, а порою даже “впустить” их внутрь себя. В древности в этом качестве мог выступать шаман, медиум и маг. Даосы именовали таких людей “бессмертными” (сянь), высшим его воплощением являлся император, а сегодня его можно встретить в деревнях в качестве знахаря, мастера боевых искусств или гадалателя» (Маслов 2006: 5).

Об экстрасенсорных способностях, развиваемых у занимающихся цигун, пишут В. М. Смоленский и Б. К. Ивлиев в работе «Нетрадиционные виды гимнастики» (1992 г.): «цигун – это способ укрепления здоровья посредством применения силы ци, то есть живительной силы духа... Гун – это методы движения “ци” и способности, достигнутые благодаря владению “ци”» (Смоленский, Ивлиев 1992: 11). Как отмечают авторы: «По современным понятиям феномен цигун близок к гипнозу, к явлению экстрасенса, психорегулирующей тренировке» (Смоленский, Ивлиев 1992: 11). В их книге подчеркиваются социальные функции ушу и цигун: оздоровительная, военно-прикладная, эвристическая (исследование непознанных возможностей организма). По их мнению, положительные стороны цигун заключаются в том, что эти упражнения можно активно применять в спортивной практике как метод психической саморегуляции (Смоленский, Ивлиев 1992: 12). Книга также содержит методические рекомендации для учителей физической культуры,

которые хотят ввести в занятия практики ушу, цигун, хатха йоги.

В учебном пособии для студентов факультета физической культуры Сыктывкарского педагогического университета «Основы Восточных оздоровительных систем» авторы наряду с йогой и различными видами восточных массажей значительное место уделяют популяризации цигун. Они дают краткий исторический очерк развития цигун, описывают, с их точки зрения, его положительные стороны, в основном оздоровительного характера, и рекомендуют практиковать студентам – будущим педагогам, не объясняя духовной природы данного явления (Рэйляну, Рэйляну 2014).

Среди большого количества литературы по цигун следует выделить статьи, предназначенные для учителей, учеников (студентов и школьников), спортсменов и их тренеров. Даже беглый обзор показывает, насколько тема психофизических энергетических упражнений популярна среди научно-педагогической общественности. В качестве примера можно указать следующие работы: «Ушу и цигун как здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании» (Калакаускене 2007); «Гимнастика цигун как средство восстановления работоспособности гимнасток высокой квалификации» (Амплеева, Назаренко 2013); «Гимнастика “Цигун” как фактор восстановления в скоростно-силовом периоде тренировки спортсменов» (Хомяков, Косыгина, Демидов, Утяшева 2013); «Этнопсихология китайцев и психофизическая практика цигун» (Лавлинский 2011); «Гимнастика Цигун» (Резенькова, Шаталова, Лукина 2013); «Цигун-тренинг как фактор развития личностного компонента социальной адаптации студентов с нарушениями здоровья» (Крамида 2014); «Цигун-терапия как элемент инновационных технологий спортивной реабилитации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (Егоров 2010) и др.

Исходя из большого числа статей педагогов и адептов цигун, написанных для школ и вузов, для учащихся и спортсменов, видно, насколько активно популяризируются в настоящее время восточные психофизические практики, в том числе и цигун. В этих работах подчеркивается оздоровительный эффект и умалчивается о религиозно-философских учениях этих практик, опирающихся на архаичные языческие, ритуально-шаманские, магические культы, связанные с духообщением. В православной традиции эти духи идентифицируются как падшие, то есть демоны. О возможных побочных явлениях (страх, галлюцинации, непроизвольные движения тела и др.) авторы-педагоги предпочитают молчать. Вон Кью-Кит же, отвечая на вопрос об истинном характере переживания смертельного

холода и видения призрака, сама мысль о котором вселяет в адепта цигун страх, отвечает: «Когда у человека обостряется восприимчивость, он начинает видеть духов» (Вон Кью-Кит 2004: 289). Сюи Минтан, другой мастер цигун, учит, как разбираться в голосах и видениях, которые возникают при занятиях цигун, когда открываются так называемые третий глаз и третье ухо. «Если начинает работать область Третьего глаза, то никакой опасности нет, потому что, если вам не нравятся картины или видения, которые возникают, то вы можете открыть глаза и все это исчезает... Что же касается третьего уха, то этот феномен бывает практически неконтролируемым, потому что, даже если вы не хотите слышать, то все равно слышите. Вы не можете убрать или заглушить возникающие звуки – нечем закрыть уши» (Сюи Минтан, Мартынова 2002: 92). Далее говорится, что на более продвинутом этапе «эти голоса и картины иногда дают правдивую информацию, иногда нет. Вот этот период очень опасный... иногда все выглядит очень логично: например, голос вам говорит идти в определенное место, где вас якобы ждут; вы идете, и действительно там вас ждут. И такая ситуация несколько раз повторяется. Опасность заключается в том, что, если вы послушаетесь этого голоса тогда, когда все окажется правдой, если вы начнете привыкать к подсказке, то начнете очень верить такому голосу. А потом этот же голос приказывает вам кого-то убить, к примеру, свою тяжело больную маму или кого-то другого, чтоб они не мучились и перешли жить в лучший мир. Вы понимаете, что нельзя убивать, но до этого все подсказки, советы, указания были правдой. И тут ваше сознание начинает метаться... Это может привести к психическим заболеваниям, и это становится уже опасным... Порой бывает так, что голос не один: внутри вас человек что-то говорит, и снаружи тоже человек, и тоже что-то говорит, а иногда сразу с двух сторон... Независимо от того, что вы услышите – хорошее или плохое, – не следует обращать на это внимание. Это означает, что внутри вашего тела начинают борьбу, взаимодействие Инь и Ян» (Сюи Минтан, Мартынова 2002: 94–95). Сюи Минтан считает, что эти голоса безличностные и идут просто из Космоса. «Речь идет не о том, что в Космосе есть что-то хорошее или плохое – Космос есть Космос. Просто вы еще сами не можете определить, что хорошо, а что плохо» (Сюи Минтан, Мартынова 2002: 95). Таким образом, мы видим, что китайские авторы предупреждают об опасностях, возникающих во время занятий цигун, в отличие от российских педагогов, пропагандирующих данные практики, но в то же время умалчивающих, что эти упражнения являются средствами для открытия органов восприятия и души человека для воздей-

ствия павших духов. Учителя цигун заменяют их безличностной «космической энергией», нейтрально относящейся к душе человека. А причина того, что некие голоса внутри человека призывают ко злу, находится, по их мнению, внутри человека, не разобравшегося в том, как действует борьба противоположностей инь-ян внутри тела человека. С точки зрения православного богословия, эти голоса, призывающие ко злу, не просто исходят из космоса, а есть действие павших духов, обладающих злой волей и ненавидящих человека.

#### *Методы обучения цигун*

Сюи Минтан считает, что для духовного развития адепты не могут использовать обычный и привычный метод демонстрации и пояснения. Именно поэтому в Чжун Юань цигун, наряду с привычными методами обучения, существуют специальные методы преподавания и обучения, причем на каждой ступени они разные.

В целом практика Чжун Юань цигун направлена на то, чтобы за максимально короткое время получить максимально возможный объем не только знаний, но также умений и способностей, а они, в свою очередь, связаны с развитием каналов восприятия, а также величиной и качеством энергии, накопленной учеником цигун. «Именно в этом случае становится очень важным метод преподавания и метод обучения. Ведь преподаватель цигун, с одной стороны, должен обучать знаниям, с другой – помочь слушателям получать энергию – кроме того, он должен знать и понимать качество их энергии, а обучающиеся должны не только слушать и получать знания, но одновременно получать еще и энергию» (Сюи Минтан, Мартынова 2016: 14).

На первой ступени специфика обучения заключается в том, что слушателей учат воспринимать и слушать с помощью своих ладоней. Это метод получения ци и развития чувствительности рук. Слушание голоса инструктора руками – это один из методов получения информации и ци через руки. На этом уровне адепт старается почувствовать, что такое энергия. Затем его учат использовать этот вид энергии для диагностики болезней. Когда руки практикующих становятся достаточно чувствительными, их учат использовать их для того, чтобы ощущать ци.

Основная цель I ступени – научиться получать состояние расслабления. Ученик должен научиться расслаблять не только свое физическое тело, что относительно несложно, но и свой ум, свое сознание.

На II ступени учат слушать инструктора всем телом. Этот метод развивает чувствительность всего тела для получения энергии ци. После обретения телом достаточной чувствительности обучающиеся

с его помощью пытаются чувствовать состояние здоровья других людей и симптомы их заболеваний. Слушание телом – это метод, при котором адепт учится активировать свое тело для получения через него большего объема информации. Этот метод позволяет открыть все каналы и все биологически активные точки. Таким образом, развивается чувствительность всего тела, и после приобретения достаточной чувствительности, когда каналы начнут по-настоящему работать, возможно, возникает способность чувствовать состояние здоровья других людей, учеников учат диагностировать всем телом, но основная цель практики II ступени – научиться входить в состояние глубокого успокоения и тишины ума, остановки мысленного потока, остановки внутреннего диалога.

Критерием достижения этих состояний являются вполне конкретные феномены, которые можно почувствовать. Прежде всего, это ощущения движения энергии внутри тела, а затем состояние легкости всего тела, которые очень приятны.

На III ступени меняется метод обучения. До этого всегда использовался ум, а здесь слушателей учат воспринимать с помощью сердца. В китайском языке понятие «сердце» обозначает не только физическое сердце, но еще и ум человека, включая нервную систему: это мозг и сердце в единстве. Слушать с помощью сердца означает еще использовать свое внимание.

Тогда с помощью сердца можно получать и ци, и знания. Такой метод слушания тренирует развитие интуиции и способность воспринимать информацию «вторым» сердцем. При открытии «второго» сердца человек приобретает способность чувствовать при разговоре с другим человеком его желания и его состояние. Также физические глаза адепта могут быть закрыты, но при этом он начинает видеть различные пейзажи. Кроме того, в этом состоянии можно приобрести опыт отделения и выхода души из тела.

На IV ступени задача практики – обрести мудрость и получить возможность понимать внутреннюю сущность себя и Вселенной.

В результате практики IV ступени адепты должны приобрести мудрость, которая, с точки зрения их учения, позволит им приблизиться к пониманию абсолютной правды – истины.

Для реализации этих задач сторонники школы цигун пытаются найти некие дополнительные способы получения информации из первоисточников, то есть непосредственно из природы, или от духов напрямую. Для этого им нужен специальный метод, который позволит развить такие способности, которые позволят получать именно тот вид знаний, который необходим адептам. Первый шаг к это-

му – увеличить восприимчивость своего тела: его физическую, энергетическую и информационную составляющие. Именно для этого они открывают некоторые точки на поверхности тела и развивают энергетические каналы.

На IV ступени через практику «Большого дерева» адепт стремится к общению с любым растением и верит, что получает необходимые знания и информацию из мира растений. С помощью упражнения «пингвин» адепт учится входить в мир животных и получать от них информацию. На этой ступени практикуется еще один метод, который развивает способность общаться с любыми существами, с любыми видами жизни, причем не только из физического мира, но и из духовного<sup>3</sup>.

Третью часть Чжун Юань цигун назвали «Трансплантацией знаний». Этим методом обучают в системе Чжун Юань цигун, и этот метод, как они считают, делает возможным передачу знания от мозга к мозгу, от сердца к сердцу. Здесь под знанием подразумевается знание не только человеческих существ, а и любого вида жизни, как видимого, так и невидимого, и в первую очередь знания из мира растений и животных, с которым человек постоянно взаимодействует. При обучении на IV ступени используют именно этот метод.

Например, если адепт «хочет получить информацию от какого-то живого или ранее жившего существа высокого уровня, например, от Гуань-Инь или Будды, нужно преобразовать свой дух: нужно трансформировать его в дух Гуань-Инь или Будды соответственно, и для этого нужно отождествить себя или с Буддой, или с Гуань-Инь. Если вы хотите учиться у Миларепы, вы должны стать Миларепой, а если вы хотите учиться у Иисуса, то должны стать Иисусом... Когда меняется ваш дух, ваш ум, вы начинаете понимать другой дух и другой ум. Таким образом, мы можем получать образы от других видов жизни. После получения таких образов наше поведение, наши действия, наши восприятия становятся похожими на те, которые присущи этим другим видам жизни. На IV ступени мы практикуем подобным образом: я прошу вас представить себе, что вы – это я, отождествить себя со мной. Таким образом, вы как бы соединяетесь со мной и трансформируете свой дух в мой дух... Таким образом ученик получает возможность принимать те знания, которыми обладает учитель. Такого духовного учителя китайцы называют «собственным богом» (Сюи Минтан, Мартынова 2016: 48). Этим способом ученик должен взять все умения и знания, которыми обладает учитель, и фактически превратиться в него, стать им. Этот метод используется в даосских, буддийских, тибетских системах психофизических практик.

Итак, отметим два принципиально разных метода обучения в цигун. Первый метод – обычный, он применяется на начальной и средней степенях обучения. Учитель показывает, объясняет, ученик воспринимает эти знания, усваивает и потом реализует их на практике.

Второй метод обучения предполагает использование на высших ступенях цигун, когда адепты переходят на духовный уровень развития. Здесь учитель не только говорит, но при этом еще посылает слушателям энергию и информацию – посылает образ, который можно принять при расслаблении, успокоении ума и отождествлении с учителем. Этот метод обучения намного эффективнее, с точки зрения адептов цигун, «позволяет приобрести прямые знания за короткое время, порой подобно копии, которую может сделать компьютер, и впоследствии использовать их – анализировать и осмысливать. Для получения знаний этим вторым методом необходима серьезная длительная подготовка.

*Откуда приходит «мудрость». Источники знания*

Внутренний источник – это сам человек: его мозг, сердце, интуиция.

Через расширение каналов восприятия посредством практики цигун развивается интуиция (открывается «второе сердце», «третий глаз», «третье ухо»). Действует это так: «внешняя среда через органы чувств и все каналы восприятия создает определенный образ, причем, чем больше каналов, тем полнее образ и тем правильное решение, исходящее изнутри, тем меньше мы ошибаемся» (Сюи Минтан, Мартынова 2016: 54).

Внешним источником мудрости являются разные формы жизни. Адепты считают, что получают знания от растений, животных, от неких высших духов. «Мы знаем о существовании многих звездных систем, на которых живут существа очень высокого уровня, если мы сможем учиться у них, то во многом сможем помочь нашему миру... Способность общаться с духами дает практика Чжун Юань цигун» (Сюи Минтан, Мартынова 2016: 55).

Для получения «мудрости» извне есть два пути: активный и пассивный.

Активный – это путешествие души во время состояния паузы (путешествие может быть в другой, более высокий уровень мира или на другую планету). Состояние транса – это «когда вы разрешаете какому-то сознанию или другому духу использовать в течение некоторого времени ваше тело для каких-то действий или движений... и, если ваши ощущения от таких движений приятные, продолжайте следовать этим движениям» (Сюи Минтан, Мартынова 2016: 185).



Пассивный путь состоит в том, что существо или дух может прийти во сне и дать знания.

Высшая духовная практика предполагает у адептов цигун общение с «высшими» духами.

Итак, для адептов данной школы цигун «мудрость» означает две вещи. Прежде всего, это работа нашего мозга, нашего сознания, которое начинает лучше функционировать; и второе – это развитие способностей к общению, к коммуникации с другими видами жизни.

Приведем пример того, как оценивается эффективность результатов практики цигун. «И вот ночью вы медитируете, затем засыпаете, и во сне к вам приходит растение, которое говорит: “Я могу вылечить диабет”. Вы просыпаетесь со знанием того, что вот это конкретное растение может помочь в лечении диабета. Вы попробовали проверить свой сон – и у вас все получилось» (Сюи Минтан, Мартынова 2016: 54).

У. Юйсян в трактате «Объяснение сути 13-ти упражнений» пишет: «Сознание И движет (управляет) энергией Ци, необходимо заставить ее опуститься вниз (т. е. в точку Дань Тянь), и тогда сможешь накопить ее (сконцентрировать) и наполнить (пропитать) ею кости. Ци движет (управляет) телом; необходимо сделать его податливым, необходимо заставить его следовать высшему принципу Дао, и тогда оно будет легко управляться сознанием... Когда Ци направляется поясницей, оформляется в позвоночнике, распространяется в руки и проявляется в пальцах (т. е. Ци поднимается снизу вверх), это называется “открытие”. Когда Ци опускается сверху вниз, это называется “закрывание”. Тот, кто сможет постичь “открытие” и “закрывание”, тот сможет постичь взаимодействие Инь и Ян... и ты постепенно дойдешь до такой стадии, когда все будет исполняться по сигналам твоего сознания и ничто не сможет противостоять твоей воле» (цит. по: Абаев, Горбунов 1992: 72–74).

Мы можем видеть, что присутствие глубокого «измененного состояния сознания» (ИСС) является одним из специфических признаков тайцзицюань, выполняемого опытными адептами. «Начиная с первого движения тайцзицюань, человек входит в ИСС и удерживает его до завершения упражнений... Кроме того, так как человек в ИСС является интроспективным, метафора “внутреннего стиля” применительно к тайцзицюань весьма оправдана. Кроме того, в таком контексте эта метафора непосредственно указывает на необходимость нахождения ИСС во время практики тайцзицюань» (Майер 2012). Всячески подчеркивается стремление войти в это состояние, трансформирующее сознание и меняющее картину мира.

Своя методика и свой порядок «ведения ци» по жизненным точкам тела имела в каждой традиционной школе кулачного искусства Китая. В принципе, одни из главных отличительных черт школ ушу и определялись наличием собственной системы «внутреннего достижения» (нэйгун) и методиками цигун.

«Именно способ “овладения ци”, представленный в определенном способе медитации (в школах ушу таковой обычно выражался в статичных позах, так называемых формах “столбового стояния”), и был главным секретом мастеров кулачного искусства, если тут вообще можно говорить о секретах. Недаром старинная поговорка мастеров ушу гласит: “Изучать боевые искусства и не практиковать столбовое стояние – всё равно, что шарить вслепую»» (Малявин 1996: 50–51).

В общем, многие школы боевых искусств (тайцзицюань, синьцзицюань, багуачжан и многие другие) приняли даосские взгляды на совершенствование. Раскрывая их суть, В. В. Малявин пишет: «Ключевую роль в этой схеме играли три понятия, обозначавшие разные уровни просветленности жизни. Одно из них – *ци*, или “жизненная энергия”, – нам уже знакомо. Кроме того, существовали понятия “семени”, или “семенной энергии” (*цзин*), ассоциировавшейся в мужчинах с семенной жидкостью, а также духа (*шэнь*), как высшей формы ци в человеческом организме. “Семя”, “энергия” и “дух” традиционно именовались в даосизме “тремя сокровищами” человека. Путь психофизического совершенствования в даосизме с древности трактовался как процесс очищения “семени” до ци, очищения ци до состояния “духа” и, наконец, “возвращение духа в Пустоту”. Этот процесс именовался путем “Девяти возвратов и Семи обращений” по числу основных метаморфоз, которые переживал на своем пути к вечной жизни подвижник дао. Указанная трехступенчатая схема совершенства была принята и во многих других областях духовной практики Китая – достаточно вспомнить традиционное деление китайских живописцев на “умелых” (копирующих внешние образы), “утонченных” (передающих внутреннюю глубину понимания) и “одоухотворенных” (наполняющих свои творения полнотой жизни)» (Малявин 1996: 54–55).

Впрочем, «ведение ци» нужно осуществлять обязательно под присмотром опытного учителя и в сочетании с другими формами практики кулачного искусства. «В противном случае медитация может причинить огромный ущерб здоровью и даже стать причиной смерти от поражения токами ци внутренних органов» (Малявин 1996: 50–51).

*Передача «истинного знания» (чжэнь чуань)*

По мнению адептов ушу, некие наставники, умершие сотни лет назад, могут приходиться к уче-

никам, обучая их во сне секретам боевых искусств. А. А. Маслов не раз был свидетелем медитативного транса, в который входили ученики, выполняя с большой силой боевые комбинации приемов, которых они до этого никогда не знали. Причем, возвратившись в обычное состояние, они говорили, что им явился некий учитель и стал помогать им. Но и главная задача живого наставника состоит в том, чтобы, пребывая «в состоянии озарения или одержимости духами древних» (Маслов 2015), передавать ученикам не конкретную боевую технику, а своего рода ощущение связи с потусторонним миром, обозначаемое термином «чжэнь чуань», дословно – «передача истины» (Маслов 2015). В Китае принято говорить: «Традиция передаётся не через рот, а через сердце» (Миляньюк 2009: 489), то есть на невербальном уровне, в смысле приобщения к своеобразному безмолвному знанию, где сыновняя почтительность ученика выступала одной из главных предпосылок возможности такой передачи.

Как же она осуществляется? Одним из атрибутов учителя является концентрация в себе благой мощи (дэ), восходящей к непостижимому дао как «подлинному бытию». Эта дэ с помощью психо-материальных частиц ци (это, с точки зрения китайской традиции, – вид «жизненной энергии», или «силы», которой можно манипулировать) перетекала в сердце ученика и воспринималась последним как бескорыстный дар со стороны учителя, за который он будет ему вечно благодарен. Кроме того, такая передача приобщала последователя к общине членов школы, связанных родственными духовными узами (более важными, чем кровное родство, хотя иногда и переплетавшимися с ним, о чём уже повествовалось). Передача также обозначалась термином «фа гу», который можно понимать как осеменение сердца ученика, или формирование в нём зародыша, призванного развиваться по своей органической логике. В китайской культуре описываются два вида действия такой передачи: постепенное и растянутое во времени или мгновенное, напоминающее внезапное просветление у чань-буддистов, совершаемое в некоем поле, или пространстве мастерства учителя (для описания этого употребляется термин «дай гун»). Таким образом, мастерство и духовное содержание учителя начинало как бы «прорастать» в ученике. Ответный дар ученика заключался в негласном обязательстве нести «свет истины» следующим поколениям учеников.

Рассмотрим процесс передачи истинного знания ученику подробнее. Иногда ученика вводили в изменённое состояние сознания (причем могли использоваться галлюциногены), внешне напоминающее европейский гипноз, во время которого ученик мог воспроизводить каждое движение, демонстри-

руемое наставником. Затем ученик должен был вспомнить и воспроизвести данное состояние, в котором к нему приходили способности к совершенному определённым движениям, и он получал силы, не характерные для него ранее. Интересно также то, что изобретение методов такой передачи приписывалось «различным “святым” и божествам при их контактах с приглянувшимися им смертными» (Миляньюк 2017). Но ещё более глубокое понимание этого действия может быть выражено термином «чжэнь чуань», то есть «истинной передачи», или в обратном смысле: «передачи истины»; именно так китайские мастера отвечают на вопрос о том, чему же по-настоящему обучают в школах ушу: некоему знанию о доподлинном лике человека и мира. Это понятие стало ключевым во всех школах ушу начиная с Позднего Средневековья, то есть с XVI в. (Маслов 2018).

*Православное осмысление категории ци. Энергетический аспект: представление о ци как энергии и учение об энергиях в православии*

Энергия ци позиционируется, во-первых, изначально безличностной (Сюи Минтан, Мартынова 2002: 94–95). Выражаясь в терминах православного богословия, безипостасной, исходящей из неопределённого дао. Даосы не различают сущность и энергии, а рассматривают ци как форму бытия сущности дао, поэтому дао и мир одноприродны, единотелесны (Торчинов 2017: 10). Зачастую адепты боевых искусств воспринимают потоки энергии ци, не вникая в то, что является их источником. И, во-вторых, у них она не разделяется на тварную и нетварную, поскольку китайское представление о мире монистично и в принципе не предполагает разделение бытия на Творца мира и Его творение, на несозданное и созданное, которые разделяет онтологическая пропасть.

В православном богословии проводится реальное различие непознаваемой сущности и познаваемых нетварных энергий, которые исходят из сущности, но от нее неотделимы. Сущность всех вещей – божественных и тварных – непознаваема (Иоанн Дамаскин 2003: 62), но любая сущность познаётся по своим энергиям. Преподобный Максим Исповедник, ссылаясь на святых отцов, отмечает, что «никакая природа не существует и не познается без сущностного ее действия» (Житие преподобного Максима Исповедника 1991: 142), а действия (энергия, сила) являются, согласно преподобному Иоанну Дамаскину, присущими любой сущности: «Энергия есть естественная каждой сущности сила и движение. И еще: энергия есть естественное, врожденное движение всякой сущности... невозможно, чтобы сущность была лишена естественной

деятельности... И опять: энергия есть естественная каждой сущности сила и движение, которых лишено одно только не сущее» (Иоанн Дамаскин 2003: 79–80). Однако, если «ипостась созерцается в природе, природа в ипостаси» (Иоанн Дамаскин 1997: 142), то природная деятельность выражается в конкретной ипостаси, и действия (силы, энергии) сущности направляются ипостасью, то есть они будут личностными. Поэтому в зависимости от ипостаси будут различаться энергии. Действия Бога будут проявлением его нетварных энергий; действия тварных существ, пребывающих в единении с Богом, ангелов и святых людей будут проявлением их сил (энергий) и божественных энергий, а действия демонов – будут проявлением их противной Богу воли, то есть злыми: «Будучи одной и той же природы с Ангелами, они сделались злыми, добровольно отклонив расположение сердца от блага ко злу» (Иоанн Дамаскин 2003: 55).

Поэтому «сила (энергия), исходящая от Бога и от ангелов, всегда добрая и влечёт к добру, а сила (энергия), исходящая от демонов, всегда злая и толкает ко злу» (Александр (Милеант), архимандрит 2023). Что же касается тварных энергий, присутствующих в мире, то они также имеют изначальным источником Бога, Его Предвечное Слово «Да будет!», в момент произнесения Которого начал твориться мир. Они изначально благи – ими Бог устраивает «благорастворение воздухов и изобилие плодов земных»; но ими также пользуются падшие духи для своих целей, в том числе и для воздействия на человека, поскольку после грехопадения человека мир оказался во власти «князя мира сего».

Таким образом, энергия не бывает безличной, и если она исходит не от Бога или святых ангелов и людей, то от демонов. Современное состояние человека, по святым отцам – противоестественное, и одним из его аспектов является помрачение ума, который в нынешнем состоянии не способен самостоятельно, без помощи Божией выносить верные суждения в области мира невещественного, невидимого, духовного, закрытого от человека «кожаными ризами». Причиной этого является помраченность ума страстями. Такой ум в отношении духовных вещей не обладает способностью различения источника энергий (мыслей, помыслов) – от человека ли они или от демонов. А падшие духи способны подстраиваться под страстные устремления каждого человека и соответственно им представляют то, чего он ищет и жаждет. Если демоны могут подражать многим проявлениям Божественной благодати (Иосиф, монах 2000: 347), то тем более – проявлениям человеческих сил. Приспосабливаясь к внутреннему состоянию человека с помощью ложных

ощущений, демоны усыпляют свои жертвы, которые полагают, что идут правильным путем (Иосиф, монах 2000: 363). Такая тактика направлена на то, чтобы подчинить человека ложному образу мысли и прелести и одновременно оставаться незамеченным и нераскрытым.

Поскольку прельщенный страстями не имеет смирения, то не может усомниться в правильности своего суждения и опыта (Иосиф, монах 2000: 352). Самоуверенность в собственном опыте как достоверном – является причиной попадания в прелесть (Иосиф, монах 2000: 347).

Чтобы не оказаться в подобном положении, следует обладать божественным даром различения духов. Этот дар самим человеком не приобретается, а даётся исключительно Богом, а так как даосские учения и практики отвергают православное учение о Боге, то для них получение этого дара невозможно. Источником энергии (благодати) в православии является Бог. Посредством её действия происходит восстановление природы (искажённой после грехопадения) и её обожение. Святитель Иринеи Лионский учит, что «человек, пока не примет он через веру привитие Духа, продолжает быть тем, чем был прежде; будучи плоть и кровь, он не может наследовать Царствия Божия» (Иринеи Лионский, свт. 2008: 472). Поскольку даосы не принимают учение о нетварной природе божественной благодати, они остаются в пределах тварного мира, несущего в себе последствия прародительского греха.

#### *Этический релятивизм в учении о ци в рамках даосской антропологии*

В случае с энергией ци предполагается, что она нравственно нейтральная, поскольку источник ци лежит по ту сторону добра и зла, в безличном и неопределённом дао. Но идея нравственно нейтральной энергии ци с православной точки зрения не может быть принята по той причине, что в монистических системах (к которым относится и даосизм) существует один источник всего наличного бытия (то есть дао), а значит, что добро и зло представляют собою две стороны одной и той же реальности. И сами последователи учений китайских боевых искусств признают, что добро и зло равно «необходимы, одно не бывает без другого», это – разные модусы одной и той же энергии<sup>4</sup>. Отсюда следует, что в представлении китайцев и добро, и зло, будучи различными этическими категориями, онтологически тождественны, так как, по мнению Торчинова, порождены «рефлексией отпавшего от природного универсума человека» (Торчинов 2017а: 108)<sup>5</sup>.

Именно с этим христианство принципиально не может согласиться, так как в Боге не может быть зла, и оно не необходимо для существования мира.

В противоположность даосизму, в христианстве только добро обладает сущностью – Сам Бог есть Благо, и все, что Он создал, «хорошо весьма» (Быт. 1, 31), а зло не обладает своей сущностью. Зло, с христианской точки зрения, – не природа (*Василий Великий, святитель* 1846: 153), а недолжное употребление природы, созданной Богом, разумной волей тварных существ; оно есть порок, привнесённый в мир сатаной, поэтому Иисус Христос именует его отцом лжи и человекоубийцей (Ин. 8, 44). По этой причине добро и зло несовместимы, как свет и тьма, однако, к сожалению, в мире они совмещаются в одном человеке по причине его поврежденной грехом воли.

«По плодам их узнаете их», – говорил Христос (Мф. 7: 16). Если плоды могут быть и благими, и злыми, а добро и зло в принципе онтологически неразличимы, значит, источник всей онтологической цепочки – дао – несёт в себе возможность и добра, и зла. С нашей же точки зрения, это представление есть продукт «плотского разума», как его критиковал апостол Павел: «Ибо живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу – о духовном» (Рим. 8: 5). Этот способ мышления принимает за подлинную реальность тот мир, который доступен нашему ограниченному опыту, где добро и зло ведут постоянную борьбу. Даосы не познали Бога как Творца мира (Рим. 1: 19–20), а обожили тварный мир, полагая источник бытия в самом мире. Из этой предпосылки они логически пришли к ложному выводу об относительности добра и зла. На деле оказалось, что безличная энергия, безотносительная к добру и злу, допускает героизацию зла<sup>6</sup>. Вопрос о том, как с этим учением совместимо совершение добрых дел даосскими мастерами, не входит в задачу данной статьи.

У адептов китайских боевых искусств, цигун и приверженцев традиционных китайских религиозно-философских учений наблюдается доверчивая открытость и восприимчивость к явлениям духовного мира без рассуждения. Рассуждение отсутствует, так как нет критериев истинности (кроме собственных чувств, ощущений и опытов), по которым можно отделить Ангелов от падших духов.

### Выводы

В настоящее время имеется множество раскрытых древних источников по цигун и китайским боевым искусствам. Они в открытом доступе. Их используют в своих исследованиях с апологетическими целями российские востоковеды, сами практикующие китайские боевые искусства и цигун. Эти тексты не могут самостоятельно использовать для практических целей ученики. Всячески подчеркивается важность участия личности учителя – ма-

стера цигун и боевых искусств в физическом и духовном возрастании адепта. Он является хранителем и передатчиком от неких духов тайного знания, передающегося в конкретной школе. Российские адепты, пытающиеся наиболее глубоко погрузиться в религиозно-философские основы психофизических практик, всячески стараются найти такого мастера и получить у него сакральные знания. Ряд из них (Абаев, Маслов, Милянчук, Малявин, Огнев и многие другие) десятилетиями занимаются у китайских, вьетнамских учителей, в том числе проводя много времени на их родине.

Защищены десятки диссертаций по темам цигун и ушу (*Казюхиц* 2006, *Милянчук* 1994, *Маслов* 1996, *Малявин* 1993, *Носова* 2006, *Зиганшин* 2006 и др.). Выпущены методические рекомендации и пособия по психофизическим практикам цигун и ушу для высших учебных заведений (*Абаев* 1991; *Рэйляну*, *Рэйляну* 2014), опубликовано множество статей в научных и педагогических журналах.

Авторы этих статей и методических указаний, описывая религиозно-философские основы и практики цигун и ушу, в большинстве своем опираются на исследования и опыт российских востоковедов – адептов боевых искусств, перенявших традицию у китайских, вьетнамских мастеров. Критического осмысления учений и конкретных практик мы не обнаруживаем ни у кого из них. Наблюдается открытое доверительное отношение как к восточным учителям, так и к отечественным специалистам – апологетам данных учений, соответственно, и к тому, чему они учат. И хотя сами востоковеды, бывает, откровенно пишут, что вся духовность Китая заключается в одном слове – «духообщение», которое не имеет ничего общего с почитанием и послушанием Богу-Творцу, – это никак не настораживает, а наоборот, восхищает последователей китайских боевых искусств и цигун (см. об этом: *Маслов* 2006: 16–17; *Носова* 2006). Авторы – апологеты психофизических восточных практик не считают христианство богооткровенной религией и допускают использование оккультных восточных знаний.

### Православная оценка практики цигун

Религиозно-философские учения (даосизм, чань-буддизм, шаманизм), на которые опираются психофизические практики цигун, как и все религии, и православие, видят своей целью достижение бессмертия<sup>7</sup> и блага для человека. Однако все религии, и православие, и цигун расходятся в понимании их природы и механизмов их достижения. Расхождение между практикой цигун и православием наиболее четко выражено в онтологии и антропологии.

В основании практики цигун лежит монистическая картина мира, в которой первоисточником



бытия выступает безличностное начало дао, являющееся источником энергии ци, наполняющей Вселенную и одновременно выступающей «материалом» для ее строительства. В ходе непрерывных трансформаций ци в мире появляются Вселенная и человек. Энергия ци циркулирует в мире по определенным законам, и она определяет жизнь человека. Практика цигун направлена на создание условий для постоянного обмена энергией ци, находящейся вне тела (Юркевич 2000: 7–10), чтобы в конечном итоге достичь гармонии внутри человека, гармонии человека с внешним миром и, наконец, прийти к единению с дао. Следовательно, между миром вещественным и дао, между земным и небесным онтологического разрыва нет, и весь мир представляет собою различные виды материальной энергии, а само дао – материальный источник бытия со всеми вытекающими из этого факта последствиями.

Логическим следствием монистической концепции является релятивизм добра и зла. Например, отечественная исследовательница Н. С. Торговкина, одна из апологетов китайских боевых искусств, показывает, что дуализм сил инь/ян, вытекающий из дао, в китайском традиционном мышлении уравнивается. Она пишет: «Все в мире произошло от взаимосвязи инь и ян, порождая в природе свет и тьму, движения и покой, в жизни – добро и зло. И бессмысленно рассуждать о том, что лучше. Оба начала необходимы, одно не бывает без другого. Одно состояние может легко перейти в другое – в зависимости от той или другой ситуации» (Торговкина 2011: 102). Эти начала призваны к равновесию и, следовательно, оправдывается присутствие в мире как добра, так и зла, а если они и различаются, то это различие категориальное, но на онтологическом уровне они тождественны. Таким образом, достижение бессмертия не предполагает преодоления онтологического разрыва, преодоления ограниченности человеческой природы с помощью Божией, а является делом самого человека, то есть самоспасением с помощью использования энергии ци. Этот путь не требует смирения, покаяния, молитв к Богу о даровании благодати как условий стяжания нетварной благодати, а требует лишь настроек человеческой природы в соответствии со стандартами, которые задаются философией цигун. Однако, учитывая релятивизм добра и зла, нравственные стандарты для приобретения энергии ци не универсальные, а условные, и каждый раз определяются школой ушу, учителем и в конечном итоге адептом ушу. Эти условия создают предпосылки для культивирования тонких страстей тщеславия и гордости, из-за которых Люцифер стал демоном. Кроме того, монистическая картина мира является основанием для представления о его целостности

и взаимосвязи небесного и земного, что открывает путь к различным формам магии, исходя из наличия причинно-зависимых связей между небесным и земным. Наконец, стремление человека к постижению энергии ци неразрывно связано с требованием открыть себя влиянию мира духов, которые в ушу воспринимаются нравственно нейтральными, а в православии – падшими демонами.

Православие рассматривает идею спонтанного возникновения мира из материи как ложное учение, и это учение осуждено как ересь (Фролов 2018), другими словами, монистическая картина мира находится во фронтальном противоречии с православной онтологией. Православное учение о бытии предполагает наличие двух его уровней – тварного и нетварного, отстоящих друг от друга не местом, а природой. Бог, непостижимый по природе, открывается твари в Своих нетварных энергиях, исходящих из его сущности, к которым творение может приобщиться. Поэтому человек, как созданный и ограниченный своей природой, не может сам выйти за пределы своего естества и достичь бессмертия. Поскольку бессмертие принадлежит Богу, то в его достижении человек нуждается в содействии нетварных энергий. Таким образом, в отличие от учений китайских боевых искусств и цигун, самоспасение в православии невозможно.

Приобщиться к этим энергиям можно, лишь осознав свою невозможность спастись без Бога, поэтому благодать даруется смиренным, а не надеющимся на свои силы: *потому что Бог гордым противится, а смиренным дает благодать* (1 Петр.: 5,5). Наличие онтологического разрыва, наряду с тем, что Бог является личностью и свят по природе, делает невозможной какую-либо магию и манипулирование нетварными энергиями. Поскольку источником энергий является сам Бог, то общение с Ним и стяжание благодати (нетварных энергий) возможно лишь в личном общении. В этом контексте православие очень чутко относится к каким-либо разговорам о возможности получения сил (энергий) помимо Бога. Если кто-либо заявляет, что обладает некими энергиями вне православной Церкви и ее таинств и с их помощью меняет свой онтологический уровень<sup>8</sup>, вплоть до достижения бессмертия, то источником этих энергий могут быть только демоны.

Сущностью преодоления смерти является трансформация тела и единение духа с дао. Онтологической основой этого пути является единство космоса и человека: даосы смотрели на тело человека как на единство макрокосма и микрокосма, малые небо и землю. Говоря словами А. А. Маслова, возникает опыт «единения человека и Дао в “единое тело” и постоянное, ежесекундное ощущение этого

единения. Сознание человека уже перестаёт существовать, он именно “не думает” ... Мастера удивительным образом передавали это ощущение слияния с мировым потоком: “вселенская вибрация”, “и Небо, и человек – всё пронизано единым ци”, “единотелесность”, “нет ни меня, ни другого – всё сливается в круговороте единого ци”» (Маслов 2022: 66).

Но «гармоничные отношения» человека с дао (как они понимаются даосами) нарушены. Это имеет следствием то, что без особых усилий по обретению бессмертия рано или поздно произойдёт разрушение человека, что будет чревато множеством опасностей, вплоть до превращения в безличного духа (гуня). Однако, по даосским понятиям, космос вечен, следовательно, существует потенциальная возможность обретения вечной жизни также и человеком. Для этого человеку надо приобщиться к энергии космоса – идея, весьма популярная в разнообразных кругах эзотериков (Торчинов 2017: 21)<sup>9</sup>.

С позиции православия такие взгляды также неприемлемы<sup>10</sup>, поскольку мы можем надеяться

только на воскресение для жизни вечной во Христе Иисусе, а не через отождествление с безличным дао. Это воскресение предполагает собой обожение, то есть преобразование человеческой природы энергиями Бога, при условии стремления человека в земной жизни к соблюдению Христовых заповедей. Воскресение будет всеобщим и совершено только в конце времён. Сам Христос воскресит нас, а не мы своими силами с помощью энергии безличного дао, а потому мы сможем сохранить самосознание и приобрести преобразённую природу. Вопрос же о сохранении личностного самосознания адептами даосских боевых искусств, стремящихся к бессмертию, спорен: приведённые цитаты из Маслова позволяют в этом усомниться, а из работ Торчинова вообще может сложиться впечатление, что личностное самосознание даосами рассматривается как заблуждение. Кто же будет обретать бессмертие в представлениях мастеров боевых искусств? Вечное дао в облике человека? Так оно и так бессмертно. А тогда зачем люди нужны дао? И зачем людям нужно дао, если их самость в нём вряд ли сохраняется?

## Примечания

<sup>1</sup> «Ци этимологически представляет собой изображение пара, поднимающегося над котлом, в котором варится жертвенный рис» (Торчинов 2017: 25). «Согласно китайской философии, ци – это фундаментальная субстанция, лежащая в основе устройства Вселенной, где всё существует благодаря её видоизменениям и движению» (цит. по: Ши Юнсинь 2017: 36). «Всё, что есть в мире, – это ци, и кроме ци и его состояний ничего нет. Утончённое, разряжённое ци – дух, сгустившееся – вещество» (Торчинов 2017: 10). По поводу возможных состояний ци хорошую аналогию приводит Е. А. Торчинов, ссылаясь на пример из работ философа Ван Чуна (I в. по Р. Х.): «Ци, сгущаясь, становится веществом, а истончаясь – духом, подобно тому, как лёд при нагревании превращается в воду, а вода – в пар» (Торчинов 2017: 10). Ци предполагает непрерывные переходы друг в друга материального и духовного начал: «Ци динамично, по своей сути это – жизненная энергия, жизненная сила, пронизывающая весь мир, все вещи и существа этого мира. Мир даоса – не спиритуален и не материален, он энергичен» (Торчинов 2017: 11; об этом см. также: Чжан Минъю, Сунь Синъюань 1994: 12).

<sup>2</sup> Относительно дао приведём такие характеристики: «Дао есть то, что существует “само по себе”; всё остальное же существует посредством Дао» (Лебедев 2018: 19); «дао можно только назвать иероглифом, показывающим, что среди всех вещей оно является Великим, имеющим “исток в самом себе”» (Ван Би 2005: 157); «Дао (букв. Путь) – первопричина и двигатель Вселенной, обуславливающий её возникновение и дальнейшую развёртку в пространстве и времени. Дао – та пустота, которая содержит в себе первообразы всего сущего; она непостижима разумом, но к нему можно приобщиться сердцем» (Лисевич 2010: 201).

<sup>3</sup> Сюи Минтан так описывает свой взгляд на потустороннее общение: «В древности были такие существа, как Драконы и Фениксы. Драконы выглядят не только так, как на китайских изображениях, они могут иметь и другой вид. Если мы войдем в особое состояние, мы сможем общаться с Драконами и Фениксами. Может быть, они существуют и сейчас, но не в нашем мире, а в других мирах. Может быть, они живут в мирах более высокого уровня. Но как бы там ни было, войдя в особое состояние, мы можем с ними общаться. И с помощью этого метода мы можем общаться с Учителями, с людьми, которые жили тысячи лет тому назад. Шаг за шагом мы учимся общаться с внешним миром. По мере развития нашего умения общаться будет развиваться и наша способность понимать. Таким образом, с помощью всех этих практик мы стараемся развить в себе способность к пониманию. Затем мы будем использовать эту способность к пониманию для того, чтобы улучшить свою жизнь. Мы должны хорошо понимать, что мы практикуем цигун для того, чтобы улучшать свою жизнь, достигнуть более высокого уровня и качества жизни» (Сюи Минтан, Мартынова 2016: 22).

<sup>4</sup> «Всё в мире произошло от взаимосвязи инь и ян, порождая в природе свет и тьму, движение и покой, в жизни – добро и зло. И бессмысленно рассуждать о том, что лучше. Оба начала необходимы, одно не бывает без другого. Одно состояние может легко перейти в другое – в зависимости от той или иной ситуации» (цит. по: Торговкина 2011: 102).

<sup>5</sup> Соответствующие примеры относительности добра и зла, неприемлемые для христианского сознания, приведены в книге А. А. Маслова «Боевая добродетель: секреты боевых искусств Китая» (Маслов 2004). Так, в поучении мастеров ушу говорится: «Пройди мимо обидчика, не замечая. Но если вступил в поединок – убей одним ударом» (Маслов 2004: 14). Сунь Лутан, считающийся в Китае общепризнанным символом «боевой морали», весьма образно объяснял: «Смотри на соперника как на сорную траву. Ударить соперника – всё равно, что прогуляться по дороге» (Маслов 2004: 11). В похожем смысле об относительности добра и зла в даосизме пишет и Е. А. Торчинов: «Природа лишена и нравственного содержания (“Небо и земля не гуманны”), она не описывается в этических категориях. Следовательно, добро и зло – просто пара взаимообусловленных противоположностей, порождённых рефлексией отпавшего от природного универсума человека и лишённых онтологического статуса» (цит. по: Торчинов 2007: 79).

<sup>6</sup> О героизации убийц см.: «Излюбленным народным героем, обратившимся в шэнь, является знаменитый вождь восставших XIV в. Сунь Цзянь, герой знаменитого романа “Речные заводы”. Он отличался поведением, весьма далеким от имперских конфуцианских канонов: мог, например, прирезать пленного и съесть у него печень (по поверьям, это укрепляет мужество), убить десятки вполне мирных людей. Народные предания рассказывают о подвигах мастера У Суна, который прославился не только тем, что голыми руками убил тигра, но и тем, что, пристрастившись к вину, в пьяном состоянии мог разрушить целый дом и убить прохожего. Люди, подобные Сунь Цзяню, У Суну и другим, оказались канонизированы не за удивительные благодетельные поступки (хотя сами по себе они не исключаются), а именно за огромную разрушительную энергию, превратившую их в народных героев» (цит. по: Маслов 2006: 149).

<sup>7</sup> «Когда он (бессмертный зародыш. – Трифон (Михайловский), игум.) созрел окончательно, став новым бессмертным телом адепта, тогда происходит рождение младенца... “дух преобразается” (шэнь хуа), и адепт обретает единство с Дао (юй дао вэй и). Теперь адепт обрёл абсолютную свободу и единство со Вселенной» (Чжань Бо-Дуань 1994: 226–227). «Высшее достижение цигун – духовное совершенство... Высшее достижение позволяет вам активизировать врождённое бессмертие, присущее каждому человеку. Вы достигнете вершин духа независимо от того, какую религию исповедуете (или вовсе не верите в Бога). Если вы христианин и практикуете цигун, вы достигаете Царствия Божия. Мусульманин вернется к Аллаху. Индус соединится с Брахманом. Буддист достигнет нирваны. Адепт даосизма соединится с космосом. Даже если вы утверждаете, что не верите в Бога, вы почувствуете благодать от духовного погружения в Высшую Реальность» (Вон Кью-Кит 2009: 14–15).

<sup>8</sup> На глубинном уровне практики цигун также направлены «на радикальную перестройку психофизических характеристик адепта и, говоря собственным языком внутренней алхимии, – на создание бессмертного тела и соответствующего ему просветлённого сознания» (Торчинов 2001: 167).

<sup>9</sup> В связи с этим показателен пример А. О. Милинюка, присутствовавшего на семинаре у даосского мастера Ван Липина в Китае. Он описывает «небесную», или «звёздную тряску», которую испытал на себе: «Смысл её состоит в подключении к тому или иному созвездию, энергия которого “питает” и “чистит” организм. Несколько человек, обычно по числу звёзд в созвездии (если людей не хватает, на пустые места ставятся предметы, символизирующие первоэлемент, к которому относится это созвездие), садятся в определённое положение и настраиваются. Через какое-то время тело каждого из участников начинает вибрировать, при этом все ощущают себя составными частями некоего общего организма. Но, как выяснилось, возможно это только при наличии определенной подготовки, которая в какой-то степени у автора доклада уже была по той причине, что я много лет занимаюсь традиционными системами цигун и тайцзицюань. Потому и процесс обучения для меня был достаточно эффективен. Наставник даже пожалел, что у меня не было возможности остаться еще хотя бы на месяц-полтора, он был уверен, что тогда я бы уехал “с ребёночком”, то есть с “бессмертным зародышем”» (Милинюк 2017а; подробнее об этом см.: Торчинов 2007а: 123).

<sup>10</sup> С оговоркой о том, что в идее о нарушении гармонии человека и дао можно увидеть какой-то искажённый отзвук понимания первородного греха.

### Источники и материалы

Ван Би 2005 – Ван Би. Комментарии к «Дао Дэ Цзину» (Канону пути и благодати) // Загадки, тайны и коды «Дао Дэ Цзина» / пер. с древнекит. А. А. Маслова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

Василий Великий, святитель 1846 – Василий Великий, святитель. О том, что Бог не виновник зла // Творе-

- ния иже во святых отца нашего Василия Великого, архиепископа Кесарии Каппадокийския. Т. IV. М., 1846.
- Житие преподобного Максима Исповедника 1991 – Житие преподобного Максима Исповедника (Жизнь, дела и подвиги преславного и блаженнейшего отца нашего и исповедника Максима, и о двух учениках его) / редакция и примеч. А. И. Сидорова // Ретроспективная и сравнительная политология. Публикации и исследования. Вып. I. М., 1991.
- Иоанн Дамаскин 1997 – Иоанн Дамаскин, преподобный. Слово о вере против несториан // Преподобный Иоанн Дамаскин. Творения. М.: Мартис, 1997.
- Иоанн Дамаскин 2003 – Иоанн Дамаскин, преподобный. Точное изложение православной веры. М.: Издательство Сретенского монастыря, 2003.
- Иосиф, монах 2000 – Иосиф, монах. Старец Иосиф Исихаст. М.: Издательство ТСЛ, 2000.
- Ириней Лионский, свт. 2008 – Ириней Лионский, свт. Против ересей. Доказательство апостольской проповеди / пер. прот. П. Преображенского, Н. И. Сагарды. СПб., 2008.
- Чжан Минъу, Сунь Синъюань 1994 – Чжан Минъу, Сунь Синъюань. Китайский лечебный цигун. СПб.: АО «Комплект», 1994.
- Чжань Бо-Дуань 1994 – Чжань Бо-Дуань. Главы о прозрении истины / пер. с кит., предисл. и комм. Е. А. Торчинова. СПб.: Центр «Петербургское востоковедение», 1994.
- Ши Юнсинь 2017 – Ши Юнсинь. Шаолинь в моём сердце. М.: Мастер, 2017.

### Научная литература

- Абаев Н. В. Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу. Иркутск: Восточно-Сибирская правда, 1991.
- Абаев Н. В., Горбунов И. В. Сунь Лутан о философско-психологических основах «внутренних» школ ушу. Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1992.
- Александр (Милеант), архимандрит. Соблазн оккультизма // сайт «Ставрополь. Для искренне ищущих истину» [https://stavroskrest.ru/sites/default/files/files/pdf/mileant\\_sobl\\_occult.pdf](https://stavroskrest.ru/sites/default/files/files/pdf/mileant_sobl_occult.pdf) (дата обращения: 06.01.2023).
- Амплеева В. В., Назаренко Н. Н. Гимнастика цигун как средство восстановления работоспособности гимнасток высокой квалификации // Молодой ученый. 2013. № 5. С. 841–884.
- Вон Кью-Кит. Искусство цигун. Многовековой опыт китайских мастеров. М.: Изд-во ФАИР, 2009.
- Вон Кью-Кит. Искусство Шаолиня: кунг-фу, тай-цзи цюань и цигун / пер. с англ. Ю. Бондарева. М.: ФАИР ПРЕСС, 2004.
- Егоров Д. А. Цигун-терапия как элемент инновационных технологий спортивной реабилитации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2010. № 6. С. 272–273.
- Зиганьшин Р. М. Духовно-религиозные основы боевых искусств традиционного Китая. Дис. ... канд. философ. наук. Российская академия государственной службы при Президенте Российской Федерации, Кафедра государственно-конфессиональных отношений, Москва, 2006.
- Иванов П., священник. Новая китайская секта Фалуньгунь // сайт «Просветительская корпорация Галактический колледж» <http://galactic.org.ua/SLOVARI/f-2.htm> (дата обращения 30.03.2016).
- Казюциц М. Ф. Философско-религиозные основания внутренних школ ушу. Дис. ... канд. философ. наук. Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Москва, 2006.
- Калакаускене Л. М. Ушу технологии в физическом воспитании / Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский: ЧГИФК, 2007.
- Козлов А. М. История боевых искусств Востока. М.: Астрель, АСТ, 2008.
- Крамида И. Е. Цигун-тренинг как фактор развития личностного компонента социальной адаптации студентов с нарушениями здоровья // Адаптивная физическая культура. 2014. № 3 (59). С. 14–16.
- Лавлинский В. С. Этнопсихология китайцев и психофизическая практика цигун // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета: материалы XXXVIII научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. Вып. 8. Барнаул: Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2011. С. 34–35.
- Лебедев Н. С. Дао как осевая универсалия китайской культуры. Дис. ... канд. культ. наук. Ивановский государственный университет, Иваново, 2018.
- Линь Хоушэн, Ло Пэйюй. Триста вопросов о цигун. Изд. 2-е, перераб. и доп. Новосибирск: Наука, Сибирская издательская фирма РАН, 1995 // сайт «Куб – электронная библиотека саморазвития и самосовершенствования» [http://www.koob.ru/houshen\\_payui/chinese\\_medicine](http://www.koob.ru/houshen_payui/chinese_medicine) (даты обращения 14.03.2016 и 27.04.2016).



- Лисевич И. С. Мозаика древнекитайской культуры: избранное. М.: Восточная литература, 2010.
- Майер Б. О. О философии и психофизиологии «внутренних» школ ушу // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 1. Том 5. С. 45–46.
- Малявин В. В. Багуачжан, или Ладонь восьми триграмм. Классическая школа китайского ушу. М.: Белые альвы, 1996.
- Малявин В. В. Традиции «внутренних школ» ушу. М.: Гиль-Эстель, 1993.
- Маслов А. А. Социально-исторические и теоретические аспекты ушу и его роль в культурной традиции Китая. Дис. ... докт. ист. наук. Институт Дальнего Востока Российской академии наук, Москва, 1996.
- Маслов А. А. Танцующий Феникс. Тайны внутренних школ ушу. Ростов-на-Дону: Феникс: Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры, 2003.
- Маслов А. А. Боевая добродетель: секреты боевых искусств Китая. Ростов-на-Дону: Феникс: Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры, 2004.
- Маслов А. А. Китай: укрощение драконов. Духовные поиски и сакральный экстаз. М.: Алетеия, Культурный центр «Новый акрополь», 2006.
- Маслов А. А. Тайный код китайского кунфу // сайт «Куб – электронная библиотека. Саморазвитие и самосовершенствование» [https://www.koob.ru/maslov\\_aleksej\\_aleksandrovich/secret\\_code](https://www.koob.ru/maslov_aleksej_aleksandrovich/secret_code) (даты обращения: 10.12.2018 и 03.01.2022).
- Маслов Алексей. Ушу // сайт «Ставрок. Для искренне ищущих истину». 30.03.2015 <http://stavroskrest.ru/content/ushu>
- Милянук А. О. Ратные традиции Китая в контексте учения о «вскармливании жизни» // Вестник МГУ. Серия 13: Востоковедение. 1998. № 3 // сайт «Андрей Милянук. История и информация. Былое и думы...». 27.02.2017 <https://milyanyuk.ru/2017/02/27>
- Милянук А. О. Традиция «вращения жизни» и её место в китайской культуре // Духовная культура Китая. Энциклопедия: В 5-ти тт. / гл. ред. М. Л. Титаренко, Институт Дальнего Востока РАН. Т. 5: Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование / ред. М. Л. Титаренко и др. М., 2009. С. 23.
- Милянук А. О. Практика осуществления Великого Дао в современном Китае // сайт «Андрей Милянук. История и информация. Былое и думы...». 27.02.2017а <https://milyanyuk.ru/2017/02/27>
- Милянук А. О. Учение о «Вскармливании жизни» (ян шэн) в традиционном Китае. Дис. ... канд. ист. наук. Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Москва, 1994.
- Носова Т. Е. Философско-педагогические аспекты боевых искусств Востока. Дис. ... канд. философ. наук. ГОУ ВПО Поморский государственный педагогический университет, Архангельск, 2006.
- Рабогошвили А. А. Новые религиозные движения в современном Китае. Дис. ... канд. ист. наук. Институт монголоведения, буддологии и тибетологии Сибирского отделения Российской академии наук, Улан-Удэ, 2008.
- Рэйляну Н. В., Рэйляну Р. И. Основы Восточных оздоровительных систем. Учебное пособие. Сыктывкар: Издательство СыктРУ, 2014.
- Резенькова О. В., Шаталова И. Е., Лукина Л. Б. Гимнастика Цигун // Физическая культура студентов специальных медицинских групп. Киров, 2013. С. 171–181.
- Смоленский В. М., Ивлиев Б. К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992.
- Сюи Минтан, Тамара Мартынова. Чжун Юань цигун. Книга для чтения и практики. II ступень. Киев: София, 2002; М.: Гелиос, 2002.
- Сюи Минтан, Тамара Мартынова. Чжун Юань цигун. Четвертый этап восхождения: Мудрость. Путь к Истине. Книга для чтения и практики. М.: София, 2016.
- Торговкина Н. С. Символ «Великий предел» в теории и практике восточных единоборств // Омский научный вестник. 2011. № 6 (102).
- Торчинов Е. А. Даосские практики. СПб.: Петербургское Востоковедение, 2001.
- Торчинов Е. А. Путь золота и киновари. СПб.: Пальмира, 2017.
- Торчинов Е. А. Пути философии Востока и Запада: познание запредельного. СПб.: Азбука-классика, Петербургское Востоковедение, 2007а.
- Торчинов Е. А. Путь запредельного: Религии мира. Психотехника и трансперсональные состояния. СПб.: Пальмира, 2017а.
- Торчинов Е. А. Религии мира: Опыт запредельного. СПб.: Азбука, 2007.
- Фролов Кирилл. Русская православная церковь – последняя крепость исторической России: к 100-летию возрождения русского патриаршества [онлайн-книга]. 2018 // Сайт GoogleКниги <https://books.google.ru/books?id=z1pqDwAAQBAJ&pg=PT491&lpg=PT491&dq> (дата обращения: 01.04.2023)

Хомяков Г. К., Косыгина Л. В., Демидов А. Г., Утяшева И. М. Гимнастика «Цигун» как фактор восстановления в скоростно-силовом периоде тренировки спортсменов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 161–168.

Цан Дао Лай, Ли Цишэн. Цигун и Философия // сайт «Айкидо г. Москвы (неофициальный сайт Андрея Вишнякова)». [http://ki-moscow.narod.ru/litra/med/cigun\\_filosof.htm](http://ki-moscow.narod.ru/litra/med/cigun_filosof.htm) (дата обращения 30.03.2016).

Цигун и жизнь // Сайт «Электронная библиотека LibCat.Ru» <https://libcat.ru/knigi/spravochnaya-literatura/spravochniki/periodic/422321-cigun-i-zhizn-cigun-i-sport-01-1991.html> (дата обращения: 01.04.2023)

Юркевич А. Китайские боевые искусства и Православное сознание (к постановке проблемы) // журнал «Китайский благовестник». 2000. № 1 // сайт «Православие в Китае» <http://www.chinese.orthodoxy.ru/russian/kb3/Tradition2.htm> (дата обращения 27.04.2016).

## References

Abaev, N. V. 1991. *Metodicheskie posobiya po sistemam psikhofizicheskoi trenirovki tsigun i ushu* [Methodical manuals on the systems of psychophysical training of qigong and wushu]. Irkutsk: Vostochno-Sibirskaya pravda.

Abaev, N. V., and I. V. Gorbunov. 1992. *Sun' Lutan o filosofsko-psikhologicheskikh osnovakh «vnutrennikh» shkol ushu* [Sun Lutang on the Philosophical and Psychological Foundations of the «Internal» Schools of Wushu]. Novosibirsk: Nauka, Sibirskoe otdelenie.

Aleksandr (Mileant), arkhimandrit. 2023. *Soblazn okkul'tizma* [The lure of the occult]. [https://stavroskrest.ru/sites/default/files/files/pdf/mileant\\_sobl\\_occult.pdf](https://stavroskrest.ru/sites/default/files/files/pdf/mileant_sobl_occult.pdf)

Ampleeva, V. V., and N. N. Nazarenko. 2013. Gimnastika tsigun kak sredstvo vosstanovleniya rabotosposobnosti gimnastok vysokoi kvalifikatsii [Qigong gymnastics as a means of restoring the working capacity of highly qualified gymnasts]. *Molodoi uchenyi* 5: 841–884.

Egorov, D. A. 2010. Tsigun-terapiya kak element innovatsionnykh tekhnologii sportivnoi reabilitatsii detei-sirot i detei, ostavshikhsya bez popecheniya roditeli [Qigong therapy as an element of innovative technologies for sports rehabilitation of orphans and children left without parental care]. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk* 6: 272–273.

Ivanov, P. 2016. *Novaya kitaiskaya sekta Falun'gun'* [New Chinese sect Falun Gong]. <http://galactic.org.ua/SLOVARI/f-2.htm>

Kalakauskene, L. M. 2007. *Ushu i tsigun kak zdorov'e formiruyushchie tekhnologii v fizicheskom vospitanii* [Wushu and qigong as health-forming technologies in physical education]. Chaikovskii: ChGIFK.

Kazyuchits, M. F. 2006. *Filosofsko-religioznye osnovaniya vnutrennikh shkol ushu* [Philosophical and religious foundations of internal wushu schools]. PhD diss., Moscow State University, Moscow.

Khomyakov, G. K., L. V. Kosygina, A. G. Demidov, and I. M. Utyasheva. 2013. Gimnastika «Tsigun» kak faktor vosstanovleniya v skorostno silovom periode trenirovki sportsmenov [Gymnastics «Qigong» as a recovery factor in the speed-strength period of athletes' training]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* 7 (101): 161–168.

Kozlov, A. M. 2008. *Istoriya boevykh iskusstv Vostoka* [History of martial arts of the East]. Moscow: Astrel', AST.

Kramida, I. E. 2014. Tsigun-trening kak faktor razvitiya lichnostnogo komponenta sotsial'noi adaptatsii studentov s narusheniyami zdorov'ya [Qigong - training as a factor in the development of the personal component of the social adaptation of students with health disorders]. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* 3 (59): 14–16.

Lavlinskii, V. S. 2011. Etnopsikhologiya kitaitsev i psikhofizicheskaya praktika tsigun [Ethnopsychology of the Chinese and the psychophysical practice of qigong]. In *Trudy molodykh uchenykh Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta: materialy XXXVIII nauchnoi konferentsii studentov, magistrantov, aspirantov i uchashchikhsya litseinykh klassov*. Vol. 8. [Proceedings of young scientists of the Altai State University: materials of the XXXVIII scientific conference of students, undergraduates, graduate students and students of lyceum classes], 34–35. Barnaul: Izdatel'stvo Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta.

Lebedev, N. S. 2018. *Dao kak oseyaya universal'ya kitaiskoi kul'tury* [Tao as the axial universal of Chinese culture]. PhD diss., Ivanovo State University, Ivanovo.

Lin' Khoushen, and Lo Peiyui. 1995. *Trista voprosov o tsigun* [Three hundred questions about qigong]. Novosibirsk: Nauka, Sibirskaya izdatel'skaya firma RAN. [http://www.koob.ru/houshen\\_payui/chinese\\_medicine](http://www.koob.ru/houshen_payui/chinese_medicine)

Lisevich, I. S. 2010. *Mozaika drevnekitaiskoi kul'tury: izbrannoe* [Mosaic of ancient Chinese culture: favorites]. Moscow: Vostochnaya literature.

Maier, B. O. 2012. O filosofii i psikhofiziologii «vnutrennikh» shkol ushu [On the philosophy and psychophysiology of the «internal» wushu schools]. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* 1, Vol. 5: 45–46.

Malyavin, V. V. 1993. *Traditsii «vnutrennikh shkol» ushu* [Traditions of «internal schools» of wushu]. M.: Gil'–Estel'.

- Malyavin, V. V. 1996. *Baguachzhan, ili ladan' vos'mi trigramm. Klassicheskaya shkola kitaiskogo ushu* [Baguazhang, or the palm of the eight trigrams. Chinese wushu classical school]. Moscow: Belye al'vy.
- Maslov, A. A. 1996. *Sotsial'no-istoricheskie i teoreticheskie aspekty ushu i ego rol' v kul'turnoi traditsii Kitaya* [Socio-historical and theoretical aspects of wushu and its role in the cultural tradition of China]. PhD diss., Institute of the Far East of the Russian Academy of Sciences, Moskva.
- Maslov, A. A. 2003. *Tantsuyushchii Feniks. Tainy vnutrennikh shkol ushu* [Dancing Phoenix. Secrets of internal wushu schools]. Rostov-na-Donu: Feniks.
- Maslov, A. A. 2004. *Boevaya dobrodetel': sekrety boevykh iskusstv Kitaya* [Martial Virtue: Chinese Martial Secrets]. Rostov-na-Donu: Feniks.
- Maslov, A. A. 2006. *Kitai: ukroshchenie drakonov. Dukhovnye poiski i sakral'nyi ekstaz* [China: the taming of dragons. Spiritual Quest and Sacred Ecstasy]. Moscow: Aleteiya, Kul'turnyi tsentr «Novyi akropol'».
- Maslov, A. A. 2018, 2022. *Tainyi kod kitaiskogo kunfu* [The Secret Code of Chinese Kung Fu]. [https://www.koob.ru/maslov\\_aleksej\\_aleksandrovich/secret\\_code](https://www.koob.ru/maslov_aleksej_aleksandrovich/secret_code)
- Maslov, Aleksei. *Ushu* [Wushu]. <http://stavroskrest.ru/content/ushu>
- Milyanyuk, A. O. 1994. *Uchenie o «Vskarmlivanii zhizni» (yan shen) v traditsionnom Kitae* [«Nursing Life» Teachings (Yang Sheng) in Traditional China]. PhD diss., Moscow State University, Moskva.
- Milyanyuk, A. O. 1998. *Ratnye traditsii Kitaya v kontekste ucheniya o «vskarmlivanii zhizni»* [Military traditions of China in the context of the doctrine of «nurturing life»] // *Vestnik MGU. Seriya 13: Vostokovedenie* 3.
- Milyanyuk, A. O. 2009. *Traditsiya «vzrashchivaniya zhizni» i ee mesto v kitaiskoi kul'ture* [The tradition of «cultivating life» and its place in Chinese culture]. In *Dukhovnaya kul'tura Kitaya. Entsiklopediya* [Spiritual culture of China. Encyclopedia]. Vol. 5. Nauka, tekhnicheskaya i voennaya mysl', zdravookhraneniye i obrazovaniye [Science, technical and military thought, health care and education], ed. by M. L. Titarenko, 23. Moscow.
- Milyanyuk, A. O. 2017. *Praktika osushchestvleniya Velikogo Dao v sovremennom Kitae* [Practicing the Great Tao in Modern China]. <https://milyanyuk.ru/2017/02/27>
- Nosova, T. E. 2006. *Filosofsko-pedagogicheskie aspekty boevykh iskusstv Vostoka* [Philosophical and pedagogical aspects of martial arts of the East]. PhD diss., Pomor State Pedagogical University, Arkhangel'sk.
- Rabogoshvili, A. A. 2008. *Novye religioznye dvizheniya v sovremennom Kitae* [New religious movements in contemporary China]. PhD diss., Institute of Mongolian Studies, Buddhology and Tibetology, Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences, Ulan-Ude.
- Reilyanu, N. V., and R. I. Reilyanu. 2014. *Osnovy Vostochnykh ozdorovitel'nykh sistem. Uchebnoe posobie* [Fundamentals of Eastern health systems. Tutorial]. Syktyvkar: Izdatel'stvo SykTRU.
- Rezen'kova, O. V., I. E. Shatalova, and L. B. Lukina. 2013. *Gimnastika Tsigun* [Gymnastics Qigong]. In *Fizicheskaya kul'tura studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp* [Physical culture of students of special medical groups], 171–181. Kirov.
- Smolenskii, V., Ивлиев, Б. М. 1992. *Netraditsionnye vidy gimnastiki* [Non-traditional types of gymnastics] Moscow: Prosveshchenie.
- Syui Mintan, and Tamara Martynova. 2002. *Chzhun Yuan' tsigun. Kniga dlya chteniya i praktiki. II stupen'* [Zhong Yuan qigong. A book to read and practice. II stage]. Kiev: Sofiya; Moscow: Gelios.
- Syui Mintan, and Tamara Martynova. 2016. *Chzhun Yuan' tsigun. Chetvertyi etap voskhozhdeniya: Mudrost'. Put' k Istine. Kniga dlya chteniya i praktiki* [Zhong Yuan qigong. The fourth stage of ascent: Wisdom. Path to Truth. Book to read and practice]. Moscow: Sofiya.
- Torchinov, E. A. 2001. *Daoskie praktiki* [Taoist practices]. Sankt-Peterburg: Peterburgskoe Vostokovedenie.
- Torchinov, E. A. 2007. *Puti filosofii Vostoka i Zapada: poznanie zapredel'nogo* [The paths of the philosophy of East and West: knowledge of the beyond]. Sankt-Peterburg: Azbuka-klassika, Peterburgskoe Vostokovedenie.
- Torchinov, E. A. 2007. *Religii mira: Opyt zapredel'nogo* [Religions of the World: Experience of the Beyond]. Sankt-Peterburg: Azbuka.
- Torchinov, E. A. 2017. *Put' zapredel'nogo: Religii mira. Psikhotehnika i transpersonal'nye sostoyaniya* [The Way of the Beyond: Religions of the World. Psychotechnics and transpersonal states]. Sankt-Peterburg: Pal'mira.
- Torchinov, E. A. 2017. *Put' zolota i kinovari* [The path of gold and cinnabar]. Sankt-Peterburg: Pal'mira.
- Torgovkina, N. S. 2011. *Simvol «Velikii predel» v teorii i praktike vostochnykh edinoborstv* [The symbol «Great Limit» in the theory and practice of martial arts]. *Omskii nauchnyi vestnik* 6 (102).
- Tsan Dao Lai, and Li Tszishen. 2016. *Tsigun i Filosofiya* [Qigong and Philosophy]. [http://ki-moscow.narod.ru/litra/med/cigun\\_filosof.htm](http://ki-moscow.narod.ru/litra/med/cigun_filosof.htm)
- Von K'yu Kit. 2004. *Iskusstvo Shaolinya: kung-fu, tai-tszi tsyuan' i tsigun* [The Art of Shaolin: Kung Fu, Tai Chi Quan and Qigong]. Moscow: FAIR PRESS.

Von K'yu-Kit. 2009. *Iskusstvo tsigun. Mnogovekovoii opyt kitaiskikh masterov* [The Art of Qigong. Centuries-old experience of Chinese masters]. Moscow: FAIR.

Yurkevich, A. 2000. Kitaiskie boevye iskusstva i Pravoslavnoe soznanie (k postanovke problemy) [Chinese martial arts and Orthodox consciousness (to the formulation of the problem)]. *Kitaiskii blagovestnik* 1. <http://www.chinese.orthodoxy.ru/russian/kb3/Tradition2.htm>

Zigan'shin, R. M. 2006. *Dukhovno-religioznye osnovy boevykh iskusstv traditsionnogo Kitaya* [Spiritual and religious foundations of the martial arts of traditional China]. PhD diss., Russian Academy of Public Administration under the President of the Russian Federation, Moscow.

#### PROBLEMS OF STUDYING CHINESE MARTIAL ARTS AND QIGONG IN MODERN RUSSIA

*Abstract.* The article is devoted to a critical review from the perspective of Orthodox theology of the scientific literature on Chinese martial arts and psychophysical practices, as well as devoted to an analysis of these practices themselves and their theoretical understanding in the categories of Taoist philosophy. It is the position of critical detachment that makes it possible to see the fundamental shortcomings of apathetical works, which consist in the lack of reflection in the sphere of spiritual experience and in taking for truth the content of the categories with which this experience is comprehended: tao, qi, etc. An Orthodox assessment of this spiritual experience is proposed, revealing its magical essence and pointing to the danger of the development of subtle passions, as a result of which a person may become susceptible to the influences of fallen spirits. The content of the qi category is analyzed as central to the psychophysical practice of qigong, and this content correlates with the essence of the Orthodox theological teaching about created and uncreated (Divine) energies, deification and salvation.

*Keywords:* martial arts, psychophysical practices, Taoism, tao, qi, qigong, energies (created and divine uncreated), deification, salvation.

*For citation:* Tryphon (Mikhailovsky), hegumen. Problems of studying Chinese martial arts and qigong in modern Russia. *Tradition and modernity (Traditsii i sovremennost)* 32: 77–96

