

Главной целью даосской религии является достижение Дао, а любая практика в основе своей стремится приблизить адепта к идеальному состоянию сознания, при котором возможно достижение поставленной цели. В своем стремлении постичь Дао последователи учения прибегали к разным способам, среди которых психопрактики занимали главенствующее место. Их исследование позволяет не только глубже понять методы достижения целей, которые ставит даосизм, но и жизненные идеалы китайцев в целом.

В данной работе мы рассмотрим процесс становления практики созерцания *гуань* 观. Основное значение термина *гуань* – ‘предаваться созерцанию’, ‘глубоко продумывать’, ‘ясно видеть’. В древнейшем этимологическом словаре Сюй Шэня (I в. н.э.) «Объяснение иероглифов простых и сложных» (《说文解字》, «Шовэнь цзецзы») *гуань* обозначается как ‘тщательное рассмотрение’, ‘анализ’, ‘пристальное изучение’, что позволяет истолковывать этот тип практики, как аналитическое созерцание, что вполне аналогично буддийскому термину *випашьяна*, который переводится на китайский язык также словом *гуань* [1].

Данный вид практики известен даосизму с глубокой древности, однако подробные описания встречаются с эпохи Тан (618–907 гг.). В первую очередь практика подробно рассматривается в анонимном трактате «Канон внутреннего созерцания» (《内观经》, «Нэйгуаньцзин»), кроме того данной практике посвящали свои сочинения знаменитые даосы Сыма Чэнчжэнь (647–735 гг.) и У Юнь (ум. 778 г.) [1].

В «Книге перемен» (《易经》, «Ицзин») знаком *гуань* 观 обозначалась двадцатая гексаграмма «Созерцание». В религиозной сфере он впервые стал употребляться для обозначения даосских монастырей. В таком использовании термин появился в V в. в связи с ростом *лоугуаней* 楼观 (букв.: ‘башня созерцания’) – даосских монастырей, как центров даосизма и мест, где впервые был переведен «Даодэцзин».

Следующее проявление термина *гуань* было в буддистском контексте, откуда оно позже пришло в даосскую традицию медитации. В буддизме оно встречается совместно с термином *чжи* 止 (‘остановка’, ‘прекращение’), тогда как совместно *чжигуань* в свою очередь обозначает ‘остановка и проникновение в суть’ и используется при переводе санскритского понятия *шаматха-випашьяна*. Каждое слово соответствует одному из базовых способов медитации: *чжи* – это упражнение на концентрацию, благодаря которому достигается однонаправленность ума или остановка всех мыслей и ментальных процессов, в то время как *гуань* – это практика открытия сознания на принятие информации через ощущения, что интерпретируется буддизмом как форма прозрения или мудрости. Практики подробно рассмотрены в буддистском тексте «Тяньтай» (《天台》) [2, с. 766].

Под влиянием «Тяньтай» в период династии Тан термин *гуань* стал использоваться в даосизме для обозначения медитации созерцания. Он может встречаться в различных комбинациях, но одно из самых важных – *нэйгуань* 内观 ‘внутреннее созерцание’. Основная цель практики *нэйгуань* – направить свое внимание внутрь и почувствовать состояние своего тела и разума. Данное понятие может обозначать видение цветов во внутренних органах, визуализацию божеств, наблюдение за движениями жизненной энергии, независимый анализ умственной деятельности и развитие безоценочного отношения ко всем вещам.

*Нэйгуань* становится центральным понятием в даосской литературе периода династии Тан, когда она еще связана с буддийской концепцией прозрения, также выраженной словом *гуань* и указывающей на развитие мудрости в русле буддийского учения: непостоянства, страдания и отсутствия самости. В отличие от буддистов даосы продолжают подчеркивать присутствие богов в теле и важность физической энергии в практике *нэйгуань*. Они видят более конкретные формы внутреннего наблюдения, которые постепенно приводят к пониманию тонких сил и, в конечном итоге, достигают «наблюдение пустоты» (*кунгуань* 空观) или соединение осознанного видения с Дао [2, с. 766].

Прежде всего адепт должен прийти к пониманию, что тело есть лишь часть космической энергии: оно заимствованно у Неба и Земли и рано или поздно должно вернуться в пыль и прах. Созерцатель также осознает, что в этом теле нет никакого постоянного «я», которое могло бы быть господином тела, как об этом говорится во второй главе «Чжуанцзы»: «А может, органы нашего тела не могут друг другом управлять и сменяют друг друга в роли правителя и подданного? Или все-таки у них есть один подлинный государь? Но даже если мы опознаем этого государя, мы ничего не сможем ни прибавить к его подлинности, ни отнять от нее» [3]. Эта идея развивается и в главе двадцать второй: «Если мое тело не принадлежит мне, то кому же оно принадлежит? – Оно лишь форма, доверенная тебе Небом и Землей. Не принадлежит тебе и твоя жизнь – она лишь согласие твоих жизненных сил. Не принадлежат тебе твоя природа и твоя судьба – они лишь течение событий, предначертанное Небом и Землей. Не принадлежат тебе и твои потомки – они лишь новая оболочка твоего тела, вручаемая тебе Небом и Землей. А потому скитайся, не зная, куда идешь, покойся, не зная, за что держишься, и вкушай, не зная вкуса пищи. Ты – живое дыхание Неба и Земли. Как же ты сможешь им владеть?» [3].

На следующем этапе работа с эмпирической личностью *шэнь* (досл. – ‘тело’, но одновременно и ‘я сам’, ‘моя личность’ как вся совокупность психофизических состояний в их привязке к воображаемому стержню индивидуального опыта) рассматривается как источник страданий и неудовлетворенности в соответствии с тринадцатым чжаном «Даодэцзина»: «Что значит, знатность подобна великому несчастью в жизни? Это значит, что я имею великое несчастье, потому что я [дорожу] самим собой. Когда я не буду дорожить самим собою, тогда у меня не будет и несчастья» [4].

Только после того, как достигнуто полное понимание отрицательного аспекта личностного бытия, даос переходит к рассмотрению и культивированию

нию его положительных сторон. Теперь тело рассматривается как чудесный микрокосм, в своей основе тождественного по природе самому Дао. В этом метафизическом аспекте тело есть сосуд Дао, и, вглядываясь в основы своего телесного бытия, человек может проникнуть в глубины Дао. Только благодаря присутствию в теле Дао, его энергий и проявлений (олицетворяемых в образах различных божеств) тело может жить. Реализуя присутствие Дао внутри себя, даос начинает рассматривать себя самого как аспект Дао, его проявление, его отражение, его «сколок». Теперь тело мыслится уже не как эфемерное энергетическое образование, а как микрокосм, отражение и проявление мира как целого, или как образ единства существования. Оставив ложное иллюзорное «я», даос начинает формировать новую систему самоотождествления, рассматривая «я» как аспект, или срез единого и неделимого мирового бытия [1].

В трактате VII в. «Суть даосского учения» (《道教义枢》, «Даоцзяо ишу») было сделано формальное разграничение трех групп *гуань*:

1) *Цигуань* 气观 наблюдение *ци* (энергии) в отличие от *шэньгуань* 神观 наблюдение духа. Предназначение – установить фокус медитации на физических аспектах тела больше, чем на духовных.

2) *Цзяфагуань* 假法观 наблюдение очевидных дхарм против *шифагуань* 实法观 наблюдение истинных дхарм и *пянькунгуань* 偏空观 наблюдение частичной пустотности. Направлено на то, чтобы практикующий осознал различные взгляды на реальность – это очевидные, внешние аспекты; это действительно изменяющаяся реальность; в конце концов, изначально это полная пустота.

3) *Югуань* 有观 созерцание бытия против *угуань* 无观 созерцания небытия и *чжундаогуань* 中道观 созерцания Срединного Пути. Высшая форма созерцания, которая базируется на идеях буддистской Мадхьямики, и ведет адептов от видения материальной реальности к видению небытия и принятию Срединного Пути, просвещенной комбинации первых двух взглядов [2, с. 452–454].

О разного рода наблюдениях, как приемах даосской психопрактики, говорится и в «Писании ясности и покоя» (《请静经》, «Цинцзинцзин»), где перечисляются *нэйгуань* (‘внутреннее созерцание’), *вайгуань* 外观 (‘внешнее созерцание’) и *юаньгуань* 远观 (‘созерцание далекого’) в порядке их применения: сначала устанавливается наблюдение за мыслями, потом за телом и только после – за внешними объектами и другими существами. В каждом случае практикующий должен осознать, что ни один из объектов в действительности не существует в материальной форме, а при более тщательном изучении растворяется в эманации чистого Дао. Кульминацией практики в данном случае становится созерцание пустоты *кунгуань* 空观 [2, с. 452–454].

Таким образом, можем сделать следующие выводы. Понятие *гуань* использовалось в даосизме с древнейших времен для обозначения даосских монашеских практик *лоугуаней* и в дальнейшем для обозначения практик, которые там осуществлялись. В процессе становления практика *гуань* подверглась влиянию буддизма, что находит подтверждение в терминологии, отдельных положениях учения и конкретных практических методах. Тем не менее, дао-

сизм сохранил свою самобытность в достижении необходимых медитативных состояний на пути постижения Дао.

### ЛИТЕРАТУРА

1. *Торчинов, Е. А.* Созерцание и медитация в даосской традиции / Е. А. Торчинов // Библиотека Ихтика [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://www.read.in.ua/book176535/>. – Дата доступа: 01.04.2019.
2. *The encyclopedia of Taoism / Edited by Fabrizio Pregadio.* – Abingdon : Routledge, 2008. – 1551 p.
3. *Чжуан-цзы / перевод В. В. Малявина.* – М. : Мысль, 1995. – 272 с.
4. *Лао-Цзы : Дао Дэ Цзин. Книга пути и благодати / перевод Ян Хин Шуна, Л. Померанцевой.* – М. : ЭКСМО-Пресс, 2010. – 400 с.