

УДК 37.025:101.1

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СИСТЕМЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК ЧАНЬ/ДЗЭН-БУДДИЗМА В РАБОТАХ Н.В. АБАЕВА

Александрова Оксана Александровна¹,

e-mail: ox.aleksandrova2011@yandex,

¹Московский университет имени С.Ю. Витте, г. Москва, Россия

В данной работе представлен обзор методик по освоению восточных систем психофизических тренировок, изложенных в исследованиях Н.В. Абаева. Предметом исследования выступает формирование компетентности в вопросах профилактики здоровья на основе восточных систем психофизических тренировок. В работе выделяется значение чань/дзэн-буддизма, которое встраивается в данную систему, призывая к психическому благополучию, гибкости мышления, улучшению памяти, внимания, формируя физический интеллект. Автор приходит к выводу, что система психофизических тренировок, то есть развитие умственных и физических способностей человека с помощью специальных упражнений может найти применение в сфере образования как механизм, способствующий развитию интеллектуального, личностного, творческого потенциала обучающихся. В статье используется историко-философский метод анализа научной литературы по предлагаемой теме исследования и метод синтеза как соединения рассмотренного материала в новом качестве. Также в работе были использованы герменевтический и диалектический методы исследования.

Ключевые слова: психофизические тренировки, комплекс упражнений, чань/дзэн-буддизм, образование, здоровье, культура психической деятельности

THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF THE CHAN/ZEN BUDDHISM PSYCHOPHYSICAL TRAINING SYSTEM IN THE WORKS OF N.V. ABAYEV

Alexandrova O.A.¹,

e-mail: ox.aleksandrova2011@yandex,

¹Moscow Witte University, Moscow, Russia

The article presents an overview of the methods for the development of eastern systems of psychophysical training, described in the research of N.V. Abayev. The subject of the study is the forming of competence in health prevention issues based on Eastern systems of psychophysical training. The work highlights the importance of Chan/Zen Buddhism, which is embedded in this system, calling for mental well-being, flexibility of thinking, improvement of memory, attention, forming physical intelligence. The author comes to the conclusion that the system of psychophysical training, that is, the development of mental and physical abilities of a person with the help of special exercises, can be used in the field of education as a mechanism that promotes the development of intellectual, personal, creative potential of students. The article uses the historical and philosophical method of scientific literature analysis on the proposed research topic and the method of synthesis as a combination of the considered material in a new quality. Hermeneutical and dialectical research methods were also used in the work.

Keywords: psychophysical training, a set of exercises, Chan/Zen Buddhism, education, health, culture of mental activity

DOI 10.21777/2500-2112-2024-2-16-20

Духовный и культурный кризис, наблюдающийся в современном мире, отражается на здоровье человека и представляет глобальную проблему. Человек за последние 20–30 лет стал по-другому смотреть на свое физическое и психическое благополучие, отдавать предпочтение профилактике вместо лечения заболеваний. Такое понимание здоровья приводит общество к необходимости изучать правильное питание, оздоровительные мероприятия и различные комплексы психофизических упражнений. Понимание здоровья как права каждого человека, выражающееся в гармонии тела, ума и поведения, состояния физического, умственного и социального благополучия, нашло практическое отражение в данном исследовании, что соответствует концепции здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения¹.

Но, несомненно, возникает вопрос грамотного подхода к рассмотрению тех общедоступных знаний, которые сегодня популяризируются на экранах телевидения, интернет-каналах и т.д. Знание приходит в результате осмысления исследуемого материала и, как следствие, приводит к грамотности и осведомленности в изучаемом вопросе. Сегодня проблема поддержания физического и психического благополучия требует фундаментального подхода, соответствующего требованиям современного общества. Выявление истинных источников поддержания как физического, так и психологического здоровья человека, основанных на глубоких исследованиях, а также их образовательного потенциала, – цель настоящего исследования.

В данной статье будут рассмотрены некоторые восточные системы психофизических тренировок, являющиеся важным источником формирования ценностного отношения к здоровью. Осознание необходимости формирования правильного понимания в вопросах профилактики здоровья на основе восточных систем психофизических тренировок, соответствующей современной действительности, обусловило актуальность данного исследования.

Задача данной работы – показать, как рассматриваемые методики чань/дзэн-буддизма помогают обрести внутренний покой, выносливость, содействуют в решении сложных умственных задач, что способствует успешной, продуктивной образовательной деятельности и адаптации обучающихся к повседневным сложным жизненным ситуациям. Для демонстрации этого процесса обратимся к наследию нашего соотечественника, ведущего буддолога страны, исследователя чань-буддизма и тэнгрианства, заслуженного деятеля науки Республики Тыва, почетного доктора института буддизма Буддийской традиционной сангхи России, доктора исторических наук, профессора Николая Вячеславовича Абаева (1949–2020).

Н.В. Абаев является одним из первых исследователей культуры психической деятельности в Советском Союзе и в России, которая столь блестяще была разработана в различных направлениях буддизма. Его личные интересы еще в студенческие годы были направлены на исследование данной проблематики, этому также способствовало знание китайского, японского и английского языков. В 1983 году была издана его монография «Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае», которая вызвала огромный интерес как к исследуемой проблеме, так и в целом к культуре дзэн. Восьмидесятые годы прошлого столетия – это годы возобновившегося диалога культур после застойного советского периода, что было вызвано общественной необходимостью в понимании этносоциальных, исторических и культурных процессов, и книга Н.В. Абаева отвечала этому запросу, что и сделало ее очень популярной.

Н.В. Абаев предлагает свою интерпретацию традиционно понимаемых практик ушу, цигун, кунфу, йоги, медитации. Он отмечает, что невозможно заниматься восточными практиками, не соприкасаясь с философией и психологией чань-буддизма, поэтому анализирует психическую культуру через особенности школы чань. Чань-буддизм, также известный в широкой гуманитарной мысли как дзэн-буддизм, представляет собой одну из важнейших ветвей буддизма, которая сформировалась в Китае в средние века и до сегодняшнего дня широко популяризируется во всем мире. Чань/дзэн – это, прежде всего, путь понимания пробуждения (самадхи) и его достижения. Чань/дзэн, по мнению Н.В. Абаева, выработал культуру психической деятельности, без которой невозможно обретение просветления.

¹ Всемирная организация здравоохранения. Устав ВОЗ. – URL: <https://www.who.int/ru/about/accountability/governance/constitution> (дата обращения: 22.04.2024). – Текст: электронный.

Культура психической деятельности определяется Н.В. Абаевым как «совокупность способов психической деятельности, зафиксированных в культуре и предписываемых ею в целях реализации культурно-одобряемого психического развития методов изменения режима функционирования психики и ее перехода на качественно новый уровень, способов передачи этих методов по традиции, а также как саму психическую деятельность индивида, освоившего данную культуру, т.е. деятельность, ставшую уже (по отношению к данной культуре) культурной» [1, с. 12]. Одной из характерных особенностей культуры психической деятельности в чань-буддизме является акцент на прямом осознании и понимании реальности. Практикующие чань стремятся преодолеть дихотомию между субъектом и объектом, между мыслями и вещами. Они стремятся достичь прямого, непосредственного восприятия мира, свободного от предрассудков и концептуальных ограничений.

Особый интерес в исследованиях Н.В. Абаева вызывает рассмотрение различных восточных систем психофизических комплексов и возможность применения данных практик в условиях жизни современного человека, которые можно расценивать как психологически крайне сложные и даже экстремальные [2].

Н.В. Абаев убежден, что культура психической деятельности играет важную роль в историческом развитии и развитии отдельной личности, так как она формирует человека как личность и прежде всего творческую личность. Он показал, что культура психической деятельности способна преобразовать структуру личности и субъекта деятельности настолько глубоко, что изменяются даже уровни подсознательного. Человек перестает использовать стереотипы и принятые образцы поведения в своей деятельности. Для того, чтобы достичь этого необходимого состояния, чань/дзэн-буддизм разработал различные практики: диалоги-поединки, требующие решения неразрешимой на логическом уровне задачи, медитации, виды восточных боевых искусств (ушу, цигун, кун-фу и пр.).

В 1990 году центр восточной медицины под кураторством Н.В. Абаева издает серию выпусков методических материалов, посвященных оздоровительным системам Востока под названием: «Лечебная гимнастика у-шу. Комплекс из 18-ти упражнений “Ляньгун шибафа”». Данная работа представляет собой иллюстрированный текст, разработанный китайскими экспертами и посвящена различным способам немедикаментозного поддержания здоровья человека, в ней изложены описания комплексов упражнений для начинающих практиковать цигун и ушу. Н.В. Абаев подчеркивает значимость этого текста при разработке предлагаемой оздоровительной системы и необходимость опоры «на знания и практический опыт выдающегося знатока традиционных китайских оздоровительных систем и боевого искусства Ван Чжипина (1881–1973)...» [3]. Этот текст, по его мнению, содержит китайские упражнения для широкой публики для улучшения и поддержания личного здоровья и физической формы на протяжении всей жизни. Особенностью восточных систем психофизических комплексов является то, что они выражаются в определенной текстовой системе, представленной позами и движениями. Подход к практикам у Ван Чжипина (им разработаны «Цюань Шр Эр Шр Фа» (Метод двадцати кулаков), а также «Цзин Лун Цзянь» (Меч зеленого дракона), заключался в решительности, дисциплине, упорстве тренировок и дыхательной практике, что приводило к нужному эффекту. Дыхание являлось неким мостом между телом и умом человека, что утверждают практически все восточные практики. Например, в медитативной практике дзэн – дзадзэн – дыхание является важным элементом, при правильном соблюдении которого можно достичь состояния самадхи (просветления).

Еще одна серия выпусков пособий по системам психофизических тренировок «Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу» была издана Н.В. Абаевым и И.Е.Гарри в 1991 году. В данном пособии дается подробный обзор оздоровительных систем, имеющих связь с боевыми искусствами, популярными в Японии, Китае, в других странах Восточной Азии, на территории Российской Федерации в ее азиатской части: Туве, Бурятии, Хакасии, Горном Алтае. Эта работа основана на традиционно-базовых восточных тренировочных комплексах, объединяющих дыхание, внимание, движение и действие. Методическое пособие представляет собой иллюстрированный текст, в котором содержатся упражнения, предназначенные для широкой публики и способствующие улучшению и поддержанию личного здоровья и физической формы на протяжении всей жизни. Цигун-терапия направлена на релаксацию и контроль за дыханием и телом. Упражнения «Даянь Цигун» (дыхательные упражнения Дикого гуся) предназначены увеличить энергию человека и снизить риски и последствия некоторых заболеваний (артритов, болезней сердца, гипертонии, неврастении, бессонницы). Н.В. Аба-

ев подчеркивает «важность психической саморегуляции», особенно в том, что касается спокойствия ума: «состояние глубокого расслабления и успокоения ума приводит к эффективной саморегуляции всех систем организма, в результате чего энергия-ци «течет» более правильно, закупорка меридианов исчезает, организм выздоравливает и укрепляется» [4, с. 205]. Также авторы рассматривают трансформацию сексуальной энергии в энергию Ци, что способствует накоплению здоровья и достижению внутреннего покоя: «Чем является Ци в цигун? Иногда ее объясняют как вдыхаемый воздух, иногда – как космическую энергию, а иногда как изначальную жизненную энергию (юаньци). Но есть также особый и важный вид энергии Ци, которую мы начинаем чувствовать во время занятий цигун. Ее иногда называют “истинная Ци” (чжэнци)» [5].

Отдельно следует отметить школу «Синсимак». Как известно, школа «Синсимак» берет свои истоки из Китая и сегодня практикуется на территории Бурятии примерно с конца прошлого века [5]. Анализ деятельности этой школы позволил Н.В. Абаеву утверждать, что «“Синсимак” представляет собой весьма эффективную систему подготовки человека к экстремальным условиям деятельности, включающую в себя разнообразные приемы единоборства, психические и физические упражнения, лечебную и профилактическую гимнастику, специальную диету, лекарственные средства и биостимуляторы естественного происхождения, приемы массажа и самомассажа, определенный режим тренировок...» [5]. Главным элементом психофизиологической системы, разрабатываемой школой «Синсимак», является развитие психосоматических возможностей человеческого организма, что способствует воспитанию в нем определенных личностных качеств, таких как благородство, наблюдательность, внимание, эмоциональный контроль, выдержка, целеустремленность. Это приводит к развитию способности быстро принимать правильные решения и сводить до минимума преимущества соперников. Подобные навыки владения собой и высокий уровень физической подготовки также могут помочь в экстремальной ситуации [6].

Таким образом, восточные техники могут являться методом адаптации к непростой окружающей действительности, способствовать решению психологических, социальных и духовных проблем для современного человека. Поскольку данный вопрос занимал особое место в научной деятельности Н.В. Абаева, им был оформлен патент на изобретение тренажеров для тренировки спортсменов-единоборцев [7; 8].

В целом, благодаря трудам Н.В. Абаева, приходит понимание необходимости усвоения духовных ценностей восточных традиций в условиях нестабильной и неопределенной современности. Идеи дзэн-буддизма, рассматриваемые в исследованиях Н.В. Абаева, требуют особого внимания в связи с политическими, социально-экономическими, климатическими, технологическими изменениями и возрастающими информационными и эмоциональными нагрузками, влияющими на здоровье современного человека. Система психофизических тренировок обладает высоким образовательным потенциалом. Описанные в работе методики направлены на повышение уровня физической активности и улучшение психоэмоционального состояния обучающихся, развитие эмпатии, сострадания и мудрости, укрепление социальных связей, формирование гибкости мышления, способности к анализу и решению проблем, возможности справляться со сложными проектами и задачами. Освоение обучающимися системы психофизических тренировок чань/дзэн-буддизма влияет на производительность труда, включая высокие спортивные достижения, и преодоление трудностей в личной жизни. Практики, развиваемые в работах Н.В. Абаева, помогают укрепить внутреннюю стабильность, сосредоточенность и эмоциональную устойчивость человека. В целом, система психофизических тренировок чань/дзэн-буддизма представляет собой ценный ресурс для развития индивида на физическом, умственном и социальном уровнях. Развивая свои уникальные индивидуальные качества, человек может достичь больших успехов в обучении, карьере и здоровье и улучшить качество своей жизни.

Список литературы

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае / отв. ред. Л.П. Делюсин. – Новосибирск: Наука: Сиб. отд-ние, 1983. – 125 с.
2. Абаев Н.В. О применении педагогического опыта традиционных восточных единоборств в психотехнологии современного образования // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 11. – С. 166–171.
3. Абаев Н.В. Лечебная гимнастика у-шу: комплекс из 18-ти упражнений «Ляньгун шифафа». – Улан-Удэ: Госкомиздат Бурят. АССР, 1990. – 48 с.

4. *Абаев Н.В.* Тибетская медицина как методологическая основа центрально-азиатских духовно-оздоровительных систем // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 1. – С. 201–205.
5. *Абаев Н.В., Гарри И.Е.* Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу. – Иркутск: Восточно-Сибирская правда, 1991. – 160 с.
6. *Сизоненко К.Н.* Развитие физических качеств в процессе физического воспитания студентов. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2020. – 51 с.
7. Авторское свидетельство № 1304832 А1 СССР, МПК А63В 69/24. Устройство для тренировки спортсменов-единоборцев: № 3909414: заявл. 13.06.1985: опубл. 23.04.1987 / Н.В. Абаев, М.И. Вечерский, В.С. Анищенко.
8. Авторское свидетельство № 1570738 СССР, МПК А63В 69/24. Устройство для тренировки спортсменов-единоборцев: № 4422713: заявл. 05.04.1988: опубл. 15.06.1990 / М.И. Вечерский, Н.В. Абаев.

References

1. *Abaev N.V.* Chan'-buddizm i kul'tura psihicheskoy deyatel'nosti v srednevekovom Kitae / otv. red. L.P. Deljusin. – Novosibirsk: Nauka: Sib. otd-nie, 1983. – 125 s.
2. *Abaev N.V.* O primeneniі pedagogicheskogo opyta tradicionnyh vostochnyh edinoborstv v psihotekhnologii sovremennogo obrazovaniya // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2011. – № 11. – S. 166–171.
3. *Abaev N.V.* Lechebnaya gimnastika u-shu: kompleks iz 18-ti uprazhnenij «Lyan'gun shibafa». – Ulan-Ude: Goskomizdat Buryat. ASSR, 1990. – 48 s.
4. *Abaev N.V.* Tibetskaya medicina kak metodologicheskaya osnova central'no-aziatskih duhovno-ozdorovitel'nyh sistem // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2012. – № 1. – S. 201–205.
5. *Abaev N.V., Garri I.E.* Metodicheskie posobiya po sistemam psihofizicheskoy trenirovki cigun i ushu. – Irkutsk: Vostochno-Sibirskaya pravda, 1991. – 160 s.
6. *Sizonenko K.N.* Razvitie fizicheskikh kachestv v processe fizicheskogo vospitaniya studentov. – Blagoveshchensk: Amurskij gosudarstvennyj universitet, 2020. – 51 s.
7. Avtorskoe svidetel'stvo № 1304832 А1 SSSR, МПК А63В 69/24. Ustrojstvo dlya trenirovki sportsmenov-edinoborcev: № 3909414: zavavl. 13.06.1985: opubl. 23.04.1987 / N.V. Abaev, M.I. Vecherskij, V.S. Anishchenko.
8. Avtorskoe svidetel'stvo № 1570738 SSSR, МПК А63В 69/24. Ustrojstvo dlya trenirovki sportsmenov-edinoborcev: № 4422713: zavavl. 05.04.1988: opubl. 15.06.1990 / M.I. Vecherskij, N.V. Abaev.