

Джон Брайт-Фей



УСТНАЯ ТРАДИЦИЯ ДАО

# ДЖОН БРАЙТ-ФЕЙ



## Устная традиция Дао

Москва 2010

ББК 84,5 ИД  
096

ДЖОН БРАЙТ-ФЕЙ  
Устная традиция Дао

Москва ИП Солдатов А.В. 2010, 160 стр.

ISBN 978-5-94726-098-4

В книге «Устная традиция Дао» американский мастер китайского происхождения Джон Брайт-Фей впервые открывает западным людям секреты устной традиции Дао.

Адепты, посвященные в тайны устной даосской традиции, непрерывно поддерживают тесную связь с самим Лао-Цзы с тем, чтобы подлинная даосская мудрость была доступна людям в любой миг их жизни.

Джон Брайт-Фей комментирует «Дао дэ дзин», помогая нам постичь глубокий покой и радость в самом сердце Дао.

Перевод с английского языка Архипов Алексей Солдатов Александр  
Редактор Солдатов Александр

The Whole Heart of Dao

© Fey Family Wu-Su Inc. 2006

© Crane Hill Publishers, all rights reserved

© Солдатов А. В. Русский перевод 2010

Формат 84 X 108/32 Бумага офсетная

Гарнитура «Times». Печать офсетная

Усл. печ. л. 8,4.

Тираж 1750 экз. Заказ № 858

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного  
оригинал-макета в ОАО

«Издательско-полиграфическое предприятие «Правда Севера»,  
163002 г. Архангельск пр. Новгородский, 32

тел. (8182) 64-14-54 [www.ippps.ru](http://www.ippps.ru) e-mail: [zakaz@ippps.ru](mailto:zakaz@ippps.ru)

04030300-022

7П6(03)-96 без объявления

ББК 84,5 ИД

ISBN 978-5-94726-098-4

## Содержание

### Устная традиция Дао

Предисловие..... 4

Прямая передача «Дао дэ дзин» .....5

Стихи «Дао дэ дзин» и комментарии к ним..... 8



# Устная традиция Дао

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«Дао дэ дзин» представляет собой главное сочинение как философского, как и религиозного даосизма. Оно было написано во времена Весеннего и Осеннего Классического Периода (700-480 гг. до нашей эры) жителем южно-китайского феодального государства Чу, его звали Ли-Ер. Как повествует легенда, императорский библиотекарь Ли-Ер хорошо изучил окружающий его мир, в том числе политические интриги китайских феодалов. Он писал, что познал и применил древние шаманские ритуалы для того, чтобы понять сложности человеческого взаимодействия. В конечном итоге, он излил все знания, почерпнутые им на протяжении всей жизни, в длинную поэму, написанную на литературном языке тех времен. Его поэма получила название «Дао дэ дзин». Она была наполнена как древней мудростью, так и глубоким детским озарением, поэтому Ли-Ер прославился под именем Лао-Цзы. Его имя состоит из двух частей: «старый мудрец» и «невинный ребенок». С тех пор даосские мистики называют Лао-Цзы *древним ребенком*.

### Источник и историческая роль «Дао дэ дзин»

Поэма, известная как «Дао дэ дзин», состоит примерно из 5 тысяч древнекитайских иероглифов, выстроенных в старинной поэтической форме, в рифму. Язык этой книги сжат, зашифрован и одновременно очень красив и красноречив. Предположительно, в этом стиле мы видим личность самого Лао-Цзы. На самом деле, многие даосы часто называют эту поэму просто «Лао-Цзы». Книга описывает источник всей жизни и существования (*Дао*) и благотворное воздействие (*дэ*), которое оказывает этот глубокий источник знания на человечество. Сама поэма описывает совершенный классический образец (*дзин*) китайской мудрости, которую ученые изучали веками. «Дао дэ дзин» остается одним из самых популярных сочинений во всемирной великой литературе.

Несмотря на многочисленные переводы «Дао дэ дзин», большинство из них передают лишь общее содержание, то

есть старательно отражают буквальный смысл. Однако профессионализм переводчика часто мешает читателю понять то, что написано в книге. Вот неизбежное следствие перевода с одного языка на другой. В переводе неизбежно отразятся личность и жизненный опыт переводчика. И хотя каждый из переводов «Дао дэ дзин» на европейские языки по-своему хорош, ни один из них не может исчерпывающе описать все мировоззрение практикующего даоса, корнящегося в мистической традиции. Вернее сказать, так было до настоящего момента.

Согласно традиции, стихи и сведения, представленные в этой книге, передавались изустно, от мастера к ученику, каждый раз открывая все более глубокие истины тайных даосских учений. Этот метод называют *прямой передачей пути*.

Заучивание стихов наизусть, медитация, «ответная реакция» в форме китайской мистической каллиграфии – все это составляет важные части духовного бучения.

Западному человеку очень трудно понять, что такое прямая передача «Дао дэ дзин». Это все равно как запомнить все Евангелия от Матфея, Марка, Луки и Иоанна, глубоко размышлять над отдельными отрывками, а затем четко изложить их в рукописи. О вашем опыте будут судить согласно качеству рукописи, с учетом ваших литературных дарований, в соответствии с молитвенным духом христианского мистического мироощущения.

Сочинение «Дао дэ дзин», которое вы прочтете, исходит из тайной устной традиции, которая сочетает в себе составляющие как философских, так и религиозных школ. Эта община, известная также под именем *Ву-ту-ми Дао* («школа пяти мер риса»), негласно исполняет ряд тайных даосских ритуалов, развивает техники медитации и выпускает мистическую литературу. Адепты этой школы призваны поддерживать постоянную связь с самим Лао-Цзы, чтобы подлинная даосская мудрость прошлых времен всегда была доступна современным людям. Именно этой мудростью я хочу поделиться с вами.

### Прямая передача «Дао дэ дзин»

Мы с вами познакомимся с поэтической формой духовного опыта, родившегося в сердце и душе даоса. Сочинение «Дао дэ дзин» появилось на свет много тысяч лет назад, в форме



прямой передачи 5 тысяч классических иероглифов *древнего ребенка*. В мире эту книгу чаще всего знают под названием «Дао дэ дзин» Лао-Цзы.

Если вы пережили прямую передачу (особенно в даосской традиции), тогда все остальные методы обучения кажутся вам слишком прозаичными, скучными. Этот глубокий духовный опыт составляется в результате четко выстроенного процесса обучения, который состоит из молитв и мантр, комплексов физических упражнений, искусства каллиграфии, серий лекций и тайных медитаций. Во время передачи мастер и ученик (адресант и адресат) вместе чувствуют, как их общее сознание наполняется глубоким смыслом и каскадами метафизических смысловых оттенков. Человек навсегда освобождается от мирского мироощущения. В довершении ко всему, ему передается не только сам текст, но и весь обширный мистический подтекст становится частью тела-ума ученика, который в свою очередь становится следующим живым звеном в цепочке, которая не прерывается тысячелетиями.

Наше обучение протекает в форме управляемых *проявлений*. Именно проявление истины происходит во время прямой передачи. С точки зрения даосов, все знание вселенной сокрыто в каждом из нас. Передача «Дао дэ дзин» должна открыть людям эту мудрость и знание.

В то время, как ученик учится писать тушью каждый из 5 тысяч китайских иероглифов текста, ему рассказывают об истории их развития и этимологии, в устной и письменной форме. Ученику также передаются художественные подробности, а также история развития этих графических «строительных блоков». И в то же время, ученика учат особой медитации и техникам визуализации, которые начинают менять его восприятие иероглифических изображений.

Мастер останавливает ученика, когда тот пишет, и задает ему особые вопросы о физических ощущениях, эмоциональных реакциях на процесс передачи и даже спрашивает его о том, что ему снилось, что он воображает. Мастер пальцами находит особые энергетические точки, расположенные на теле-уме ученика. Подобно врачу традиционной китайской медицины, он читает пульс, определяет мышечную силу, внимательно исследует дыхание ученика и судит об уровне погружения ученика в процесс, отмечая изменения в тональности его речи во время беседы. Даже сила дыхания, с которой уче-

ник произносит слова, четко указывает на процесс прямой передачи.

Периодически во время передачи мастер преподает ученику особые упражнения, *кигонг* (йогу жизненной силы), придуманные для того, чтобы поддерживать свои физические и психологические силы во время всего обучения. Одни техники выполняются несколько минут, тогда как другие требуют нескольких часов.

Так выглядит опыт объединения сознаний, когда ученик мягко направляется мастером в измененное состояние восприятия, в котором познается глубокая и необычная мудрость бессознательного ума, иначе говоря выводится в обычное восприятие бодрствования. О глубине и подлинности мистического состояния мастер судит главным образом тремя способами. Во-первых, благодаря опыту учитель замечает изменения во всей энергетической физиологии ученика; во-вторых, видит качество и динамику китайских иероглифов, которые ученик пишет тушью, кисточкой по бумаге; в-третьих, помогает создание коренного стиха, который точно отражает телом, мистическим образом запечатлевшийся в древней памяти даосизма.

Коренной (сущностный) стих представляет собой сочетание эзотерического и академического перевода, парафраза и оригинальную спонтанную поэзию, в которой ученик может освободиться от логического, разграничивающего ума и позволить необычайной мудрости проистекать из бессознательного ума. Происходит столь полная и буквальная сдача поэтическому мгновению, что тот, кто принимает прямую передачу, навсегда меняется в своей сути.

В коренном стихе мы находим даосские тайны управления дыханием, внутреннем алхимическом преображении, упражнениях йоги и вдохновленной жизни. Точно так же, ключи расшифровки китайского эзотерического языка и символизма открываются ученику, который под заботливым присмотром мастера становится искусным игроком в явленном ему видении, которое проведет его через границу времени, к *безвремению*.

Таков плодотворный опыт жизни даосского мастера, который раз и навсегда изменяет свое мировоззрение. Однако наиболее важно, на мой взгляд, то обстоятельство, что весь про-

цесс духовного развития в данном случае проводится посредством поэзии.

Прежде, чем перейти к самому переводу книги, я кратко опишу процесс прямой передачи, описанный как «игра в одно действие». Так вы получите проблеск мира даосского мистического посвящения, который пока что скрыт для вас. За этим описанием будет следовать мой оригинальный перевод и комментарии классической даосской системы.

### Текст и комментарии

Даосские мистики, принимавшие передачу из 5 тысяч иероглифов, чаще всего получали учение лишь один раз в жизни. Мне же повезло, так как я получил его три раза от двух разных даосских мастеров. Первое переживание было глубоким и волнующим, а последующие передачи были еще более захватывающими, выходящими за рамки концептуального выражения. Эти переживания были также очень личными. И все же я хочу поделиться с вами некоторыми из них.

Мой вариант книги «Дао дэ дзин» будет сопровождаться описанием ее внутренних процессов. После каждой из 81 главы книги я предложу свой комментарий, который объяснит внутреннюю работу каждого стиха. Комментарии должны облегчить вам понимание текста. Сами комментарии будут классифицированы одним (или более) из следующих четырех способов:

**Даосский ум:** Здесь вы узнаете надлежащее умонастроение и мировоззрение традиционного адепта даосизма. Эти комментарии ясно показывают образ мысли даоса.

**Даосское тело:** Эти комментарии покажут ежедневные заботы даоса, как даос поступает в обыденной жизни.

**Даосская рука:** Комментарии под этим заголовком рассказывают об актуальных техниках обучения, выполняемых адептом даосизма. Эти техники служат основой духовного даосского учения.

**Даосское сердце:** Озаглавленные таким образом комментарии показывают сущностные даосские верования. Проще говоря, даос высоко ценит эти вещи.

Мои комментарии будут часто посвящены двум или более из этих категорий. Многие великие философские традиции мира разделяют общие принципы и понимание, и даосизм в этом смысле также не стал исключением.

### Проблеск даосской прямой передачи

Вообразите комнату, примерно в 120 квадратных метров, к которой примыкает большая открытая площадка, служащая для обучения практике традиционного *тайцзицюань* и подобных ему комплексов. Сама комната ориентирована на юг, согласно искусству *фэн-шуй*, или геомантии. На северной стороне находится алтарь, посвященный не какому-то божеству, а представлению о вечном изменении. Один единственный большой китайский иероглиф, написанный от руки и заключенный в раму, заключен в центр алтаря. Цветы, свечи и курительницы украшают алтарь. Перед алтарем расположена площадка для сидячей медитации, на ней лежат много подушек или свернутых шерстяных одеял. Справа от алтаря стоит стол для каллиграфии, устроенный там специально для этой передачи. Его плоская столешница возвышается примерно на уровне талии и украшена китайскими иероглифами, известными лишь посвященным. Перекрещивающиеся линии делят поверхность стола на квадранты. На столе лежит бумага, примерно восемнадцать дюймов в ширину, выходящая из рулона; там же есть несколько чернильниц и кисточек для писания тушью, несколько маленьких чашек для сбора чернил, а также чайник, наполненный свежей родниковой водой. Несколько старинных китайских пресс-папье удерживают бумагу на месте. Справа от главного стола для каллиграфии можно увидеть еще один квадратный стол, уступающий первому размером; он сделан только для того, чтобы держать на нем красный песок, слоен в полтора дюйма. Прямо на песке лежит небольшая опаленная веточка персикового дерева, длиной в восемь дюймов. Оба эти стола стоят достаточно далеко от стен и друг от друга, чтобы между ними можно было свободно ходить. Один единственный стул приставлен к передней стене, на которой висят несколько древних китайских иероглифов, в изысканных рамах.

На мастере (передающем) и ученике (принимающем) просторная, ярко окрашенная одежда для церемонии, украшенная

даосскими символами, созвездиями и сценами из китайской мифологии.

После надлежащего омовения начинают готовить чернила, их растирают вручную в течение часа. Этими чернилами будут писать иероглифы. Чернила делают с полным вниманием, этот процесс считается медитацией.

Следует передать лишь четыре особых иероглифа. Они составляют то, что обычно называют первой строкой в двадцать шестой главе «Дао дэ дзин». Даосская мистическая традиция не признает искусственное дробление текста на главы. Поэтому пять тысяч иероглифов классического текста всегда представляли собой одну длинную и непрерывную поэму, без частей и глав. Со временем текст был разбит на категории, по самым разным причинам. У этих четырех иероглифов, теоретически, могут быть несколько переводов: «Тяжесть — корень легкости» или «То, что тяжело, и есть то, что легко». Большинство признанных переводов включают в себя несколько вариантов игры понятий тяжести, легкости, корня, устойчивости, или внутреннего и внешнего. Однако ни один из классических переводов не передает мистический смысл, рождающийся в процессе прямой передачи в линии даосской традиции. Впоследствии подлинный смысл этих четырех иероглифов теряется, как и даосские наставления по развитию тела-ума.

*Мастер и ученик смотрят друг на друга, так начинается передача.*

*Мастер: «Вопрос пребывает в истоке, а исток — в вопросе».*

*Ученик: «Не могли бы вы пояснить свое утверждение?»*

*Мастер: «Нет. Даосизм полагает, что только интуиция ведет к пониманию».*

*Ученик: «А эта интуиция не полностью свободна, не так ли?»*

*«Да, это правда. Такая интуиция направленно ищет и направленно находит. Полная свобода становится тупиком».*

Затем выполняется стоячая медитация, согласно понятию свободы и форме тела-ума. Стояние может продолжаться дольше часа, если так решит мастер.

*Мастер: «Где ты найдешь исток своего тела-ума? Где ты обретишь силу своего тела-ума?»*

*Ученик: «Их можно достичь в соединении».*

*Мастер: «В соединении чего?»*

*Ученик: «В соединении чего-то в пространстве и времени».*

*Мастер: «Покажи мне исток и силу, соединив эти два упражнения».*

Затем мастер наставляет ученика двум положениям китайской йоги (кигонг), которые поочередно сменяют друг друга, дыша непрерывно. Каждый урок длится недолго и выполняется в стоячей позе. Каждый раз ученик, переходя от одного положения к другому, говорит: «Я источник, я сила». Ученик поправляет позы ученика, и тот продолжает упражняться. Проходит от пятнадцати до девятнадцати минут. В какой-то момент ученик видит перед собой ясный белый свет. Тогда ученик объявляет об этом мастеру.

*Мастер: «Этот свет внутри или вне тебя?»*

*Ученик: «Нет понятий внутреннего и внешнего. Все едино».*

*Мастер: «Закрой глаза и продолжай кигонг. Сначала я прошу тебя перестроить свой вопрос».*

Мастер нарочито говорит грубым тоном, чтобы привести ученика в эмоциональное состояние. Эмоциональный отзыв призван настроить энергетическое соединение, которое ученик установил с землей. Ученик чувствует, как его ноги наполняются Ки, энергией жизненной силы. В то же время ученик ощущает покачивание бедер и ног.

*Ученик: «У меня ясное мышление». (Пауза)*

*Ученик: «Но где оно? Где вы найдете связь?»*

*Мастер: «Отлично. Но что такое связь? Отвечай лишь вопросительно».*

*Ученик: «В этом самом миге? В том мгновении, который можно осознать?»*

Мастер кладет левую руку на нижнюю часть живота ученика, а правую руку — на среднюю часть его спины, и мягко на-

жимают. Затем он быстро надавливает, словно пытается выдавить из него воздух.

*Мастер: «Отвечай на свой вопрос. Я прошу тебя сочинить стих».*

*Ученик: «Да. Его можно осознать. Позвольте мне показать вам, как следует слушать бессмертие, потому что теперь я могу слышать его».*

*Мастер: «Как звучит связь?»*

*Ученик: «Она звучит как ясный свет».*

*Мастер: «Ясный свет, который ты слышишь, составляет имя Лао-Цзы. Ты почти готов видеть иероглифы. Но сначала скажи мне, какая триграмма содержит для тебя больше всего мудрости в этот самый миг?»*

Затем мастер указывает на картину, висящую на стене, на которой изображены несколько триграмм, получивших название Па Куа. Эти древнекитайские символы использовались для того, чтобы определить различные фазы человеческого опыта.

*Ученик: «Солнце – вот имя триграммы. У нее две выражающие линии и одна принимающая».*

*Мастер: «Хорошо! А теперь поддерживай свет и чувствительную энергию на макушке головы, а я буду показывать тебе, как создавать следующие четыре классических иероглифа».*

Затем мастер начинает жестикулировать в воздухе перед учеником. Траектория движений его рук чертит линии четырех иероглифов, но одновременно жесты мастера служат движениями даосского ритуального танца. В конце упражнения мастер произносит звук...

*Мастер: «Цзы» (на длинном, протяжном выдохе). «Этот звук следует произносить до и после каждого иероглифа».*

Потом мастер объясняет ученику смысл и значение жестов, формирующих иероглифы. Ученик пишет их, а мастер комментирует их формы и структуры. Звук «Цзы» вибрирует в комнате. Интерпретировав четыре иероглифа, мастер велит ученику внимательно изучить их. Ученик сосредоточивается

на четырех иероглифах, и все это долгое время в комнате царит тишина.

*Мастер: «Произнеси, пожалуйста, коренной стих! Сочини его! Напиши его! Создай его в форме вопроса. В вопросе есть только энергия».*

*Ученик: «Но там, где можно найти связь, осознается ясный миг. Разум «Цзы» должен обрести центр, чтобы найти свою суть и создать благоприятную уравновешенность для этих поверхностных четвертей, которые еще не завершены. Как основа и воплощенный корень разум «Цзы» обеспечивает глубину в поверхностности для планеты, на которой мы стоим, и ее чудес. Вот наша модель и наш вход в сосредоточение нерушимой цельности».*

Так заканчивается прямая передача первых четырех иероглифов 26 главы «Дао дэ дзин». Эти начальные четыре иероглифа соотносятся с начальными пятью стихами.

## ГЛАВА 1

1. Жизненный источник Дао, о котором мы так часто говорим, пребывает за пределами силы слов и ярлыков, определяющих и заключающих в себе.

2. Хотя мы в самом деле применяем слова и ярлыки для того, чтобы описать свой опыт, они не абсолютны и не могут объять абсолют.

3. Когда все началось, не было слов и ярлыков.

4. Эти вещи были созданы благодаря соединению наставления и восприятия.

5. Видит ли человек, бодрствующий в игре, сердце жизни или ее поверхностные проявления, вряд ли важно, потому что они пребывают точно в одной точке во времени и пространстве.

6. Из-за слов и ярлыков, которыми мы пользуемся, нам кажется, что мы говорим о различных вещах, но только так мы можем рассуждать из себя в отношении чего-то внешнего, во времени и пространстве.

7. Если вы чувствуете, что вам в самом деле нужно имя, тогда назовите это волшебством и созерцайте



чудесный разговор людей на языке, который вы можете почувствовать, но не можете понять.

8. Очень весело постигать то, что непознаваемо логикой.

### Комментарий:

Первая глава «Дао дэ дзин» содержит философский стих адепта даосизма. В ней также есть наставления для главной медитативной техники, которую даосы выполняют на протяжении тысячелетий.

Согласно устной традиции, Лао-Цзы применял древние ритуальные и медитативные техники для того, чтобы питать свой ум и тело, утончать свой дух и развивать глубокое ощущение окружающего мира. Поначалу он испытывал много трудностей. Однако со временем его осознанность возросла, что позволило ему в конечном итоге проникнуть в мир иллюзий и получить проблеск высшей реальности жизни. Лао-Цзы применял одно единственное слово в качестве удобного ярлыка для этой высшей реальности, «Дао».

**1-2. Сердце:** Эти стихи четко утверждают, что используемые нами для описания Дао слова абсолютно не пригодны и, на каком-то уровне, им нельзя доверять. Даосы ясно понимают, что слова воздействуют на психологию человека. Используемые вами особые слова в зависимости от того, как вы применяете их, могут окрашивать ваш опыт, который вы накапливаете на протяжении жизни.

**3. Сердце:** До того, как начинает развиваться разграничивающий ум человека, вещи воспринимаются непосредственно. Таково состояние до языка, до сознания, когда наша нервная система еще не начала убеждать нас в том, что реальность бывает внешней и внутренней, что между ними есть разделение. Философия «Дао дэ дзин» начинается в тот момент, когда мы понимаем, что многое из того, что мы предполагаем во внешнем и внутреннем мирах, в действительности ложно и является лишь обманом нашей нервной системы.

**4. Ум:** У вас органы восприятия, чувства, сочетаются и объединяются с органом восприятия, мозгом, для того, чтобы создать картину того, что вы переживаете. Многое из того, что вы переживаете, можно пощупать руками. И все же самость, которая испытывает переживания, остается неосязаемой.

**5. Ум:** Пробуждение в игре лучше всего можно описать, сравнив его с острым вниманием ребенка, который полностью погружен в то, что он делает. Взрослые не понимают, что происходит в уме ребенка, когда обыкновенная палка вдруг превращается в скаковую лошадь или волшебный меч короля Артура. Но детский ум видит вещи широко, и игра у него настоящая, искренняя, подлинная. Такая игра оказывает глубокое воздействие на весь тело-ум.

С точки зрения даоса, необязательно в тот момент, когда погружен в игру, проникать в самую суть (сердце, центр) этого таинства или танцевать вокруг его поверхности, потому что ничто из этого в действительности не откроет даосский источник; это лишь позволяет даосу постичь высшую реальность Истока.

**6. Сердце и Ум:** Слова, ярлыки и утверждения необходимы для того, чтобы очертить даосский источник. Даосы не критикуют работу центральной нервной системы и ума, который бывает разным. Вместо этого они осознают центральную нервную систему и ум, который бывает разным, не устанавливая жесткий диктат над ними. Ваш тело-ум представляет собой «лабораторию», в которой вы можете исследовать вселенную и тигель, который помогает вам очистить ее суть. Очень важно знать, что даосизм – философия практическая, а не теоретическая. Если квантовая физика – наука о возможностях, то даосский образ жизни – полное переживание возможности.

**7. Рука:** Наставления для главной даосской медитативной техники. Проще говоря, практикующий адепт погружает себя в состояние полной рефлексии, в котором он просто наблюдает и исследует событие в пространстве-времени. Цель этой основной даосской медитативной техники заключается в том, чтобы стать трансцендентальным свидетелем. Если вы трансцендентальный свидетель, то знаете неопределимую природу всего своего «я». Трансцендентальный свидетель видит все или только одну вещь, или все как одну вещь, все одновременно. Но цель всегда остается одной и той же. Трансцендентальный свидетель пребывает в состоянии полной и всецелой рефлексии и исследует для того, чтобы найти ключи к *даосскому источнику и пути жизни*.

**8. Ум и Тело:** Последний стих этой главы – деликатный совет оставаться веселым, похожим на ребенка во всех своих даосских практиках. Вы должны всегда быть радостными, по-

тому что вы приближаетесь к тому, что интеллект не может понять. На даосском языке, если вы можете познать поверхность Дао интеллектом, значит вы не смотрели на подлинное Дао. В даосском контексте, радость – полная увлеченность, которая в свою очередь приносит подлинность. Даосы считают подлинным все, что радостно, и наоборот.

## ГЛАВА 2

1. *Как нечто само разумеется,*
2. *Если вы решаете, что нечто прекрасно, тогда что-то другое сразу же становится отвратительным, хотя вы не осознаете это.*
3. *Если вы входите в мысленную форму, которая диктует параметры того, что представляет собой условие здоровья, тогда проявляются параметры условия нездоровья.*
4. *Вы создаете смерть, когда решаете, что составляет жизнь. Вы создаете трудности, создавая легкость, вы создаете длинное, когда решаете, что короткое. Вы создаете низкий тон, когда поете высоким.*
5. *Если бы вы осознавали свою жизненную силу,*
6. *Когда смотрели налево, тогда различные тона создавали бы гармонию.*
7. *На самом деле, вы умны или просто пробуждены, устраивайте же свои дела без поступков и опирайтесь на гибкие, а не на жесткие мысли.*
8. *Приспосабливайтесь к условиям, которые раскрываются, и помните о том, что специализация – не полезный путь.*
9. *Постоянно создавайте вместо того, чтобы приобетать, и наслаждайтесь тем, что вы создаете.*
10. *Вы важны, только если это не важно для вас.*

### Комментарий:

**1. Ум:** Стих начинает обсуждение разграничивающего ума, то есть ума, который порождает иллюзию своей отдельности от чудес даосского источника и пути жизни. Лао-Цзы открыл для себя, что тонкая внутренняя работа нервной системы ис-

кажает для нас восприятие жизни, поэтому нам кажется, что все происходит за рамками нашего тела-ума. Фраза «само собой разумеется» также включает в себя неизбежность создания реальности по групповому соглашению; поведение, поступки окружающих вас людей также усиливают иллюзию отдельности.

**2-4. Сердце и Ум:** Согласно даосскому мировоззрению, мы активно соучаствуем в своем переживании окружающего мира, и мы должны осознавать это. Мы поглощены своими мыслями, мы носим их как одежду – вот суть даосской веры. Эти *мыслеформы* исправляют и изменяют наш тело-ум, чтобы соответствовать реальности, который он предлагает нам. Мыслеформы воздействуют на нас вплоть до перестройки нашей биологии. По сути, эта способность становится творческим актом, в котором мы не столько верим в то, что видим, сколько видим то, во что уже верим. Это происходит из-за расщепленного восприятия мира, в котором мы смотрим на вещи сквозь «очки» конфликта и противоборства. Научиться воздерживаться от такого понимания и свидетельствовать внутреннюю работу тела-ума – вот что составляет суть даосской практики и основу даосской медитации.

**5. Сердце и Рука:** Жизненная сила, Ки, производит изменение. Этот стих произносится в вопросительном тоне. Такова медитативная техника рефлексии своей самости, в которой даос сидит тихо, задает вопрос о себе и пребывает в состоянии авто-коммуникации.

**6. Рука:** Об интуиции. Войти в интуитивный ум посредством медитации и научиться слышать его очень важно для адепта Дао, поскольку Дао разговаривает с даосом с помощью интуиции. Ваша интуиция должна управлять процессом, если вы хотите жить гармонично.

**7. Тело и Рука:** Слова «На самом деле, вы умны» относятся к интеллекту, тогда как словосочетание «вы просто осознанны» – к просвещенному уму. Совет управлять без действия, помимо всего прочего, означает, что надо намеренно избегать чрезмерного упорядочивания своего поведения.

**8. Тело:** Живите безмятежно, ведь такой образ жизни изменяет и приспосабливает все, что жизнь дает вам. Специализация в этом случае обозначает привыкание лишь к одному образу жизни, к одному способу отзываться на жизнь.

**9. Тело:** Наставления даосов о жизни.

**10. Ум:** Воспринимайте все даосское развитие как единственную самую важную жизнь во вселенной (само ваше выживание зависит от этого), и в то же время придерживайтесь его по случаю, почти до равнодушия в некоторые моменты.

### ГЛАВА 3

1. *Не спешите восхвалять умудренное и усложненное, ибо это все равно как вливать две жидкости в один сосуд, предназначенный лишь для чего-то одного.*

2. *Обратите внимание на относительную мудрость демонстрации сокровищ, которые остаются неприкосновенными во временном хранении.*

3. *Подлинное обучение, осуществляемое посредством озарения, питает сердечный дух и не нарушает равновесие.*

4. *Сильный руководитель помогает простому народу развивать кругозор и поддерживать самосознание*

5. *С открытым сердечным духом, крепким телом-умом, цельным характером и ясностью в мыслях.*

6. *Эти люди делают свой выбор и могут естественным образом сопротивляться докучливым болванам, которые пытаются украсть у них способность отзываться.*

7. *Нет усилий, нет напряжения.*

8. *Естественное поведение без поступков – вот равновесие человечества.*

#### Комментарий:

Глава 3 начинается с установления основы для обучения и образования с даосской точки зрения. Она подчеркивает потребность личного опыта и устанавливает прямую связь с корнем всех знаний и мудрости, каким бы ни был предмет. Согласно древнему даосскому языку, даос в своем обращении к людям всегда воспринимает себя цельно, как общину. Различные части его тела-ума, различные духи его внутренних органов, а также различные части его ума и интеллекта формируют личную общину.

**1. Ум:** Словосочетание «умудренные и усложненные» относится к священным текстам и мудрецам, которые тяготеют к

философским хитросплетениям и особым посланиям. Словосочетание «две жидкости» указывает на вашу интуитивную мудрость и прочую мудрость, которая исходит вне вас, подразумевая текст или других людей. В настоящем случае речь идет о вас.

**2. Ум:** Вся мудрость и советы, которые приходят вне вас. В этом случае мудрость и совет воспринимаются как сокровище или великое богатство. Разве может великое богатство принадлежать нам? Может быть, мы просто временные управляющие им?

**3. Сердце:** Словосочетание «подлинное обучение» указывает на интуитивное обучение или мудрость, которая приходит посредством интуиции из Дао.

**4. Тело:** Словосочетание «сильный руководитель», который следует Дао. «Народ» в данном случае означает общину, но он также может означать различные части вашей личности.

**5. Ум:** Словосочетание «открытое сердце» указывает на чистый и бодрый дух, *шень*.

**6. Ум:** «Люди» в этой строке означают адептов даосизма.

**7. Рука:** Особые наставления о том, как вести себя внутри и вовне для того, чтобы гармонизировать себя и свои поступки с Дао.

**8. Рука:** «Естественный поступок» это спонтанный, подлинный отзыв. «Поступки» в этом случае составляют внешний отзыв, который может быть физическим, эмоциональным или интеллектуальным.

### ГЛАВА 4

1. *Даосский источник жизни – пустой сосуд, огромный внутри, громадный вовне, наполненный трансцендентальным пространством.*

2. *Кажется, что он может содержать в себе все и вся,*

3. *И все же он также представляет собой силу.*

4. *Спилите самый острый его край,*

5. *Развяжите все узлы и распутайте все клубки,*

6. *Смягчите резкое сияние и сотрите ненужную пыль.*

7. *Легко скрывать что-то до тех пор, пока это не понадобится, так как это уже спрятано.*

8. Но даже в тонком хранилище у всякой вещи есть своя жизнь.

9. Неведомое рождение было прежде того, как прародители человечества пересекли небо.

### Комментарий:

**1-2. Ум и Рука:** Именно так вы должны воспринимать или удерживать в уме Дао. Это также особые наставления для даосской медитации. Адепт даосизма сидит или стоит в особой медитативной позе и воспринимает всего себя как абсолютно пустой сосуд, который огромен внутри и громаден вовне, простирается во всех направлениях, вбирая в себя всю вселенную.

**3. Ум:** Сила изменения и уравнивания.

**4. Ум и Тело:** «Самый острый край» говорит о резких поворотах жизни, с которыми вы сталкиваетесь.

**5. Ум и Тело:** «Узлы и клубки» посвящены трудностям и тревогам.

**6. Ум и Тело:** «Резкое сияние» относится к вещам, которые вы видите и которые смущают ваш дух, *шень*. «Ненужная пыль» говорит о хаотическом мышлении.

**7. Ум и Рука:** «Скрывать» значит духовно развиваться (во всем, что вы делаете, чувствуете и созерцаете) и помещать это в свой *даньтянь*, то есть в точку, расположенную на три с половиной дюйма ниже пупка, внутри. Древние адепты даосизма помещали свою медитацию, мудрость — всё, именно в эту часть своего тела. Во время промежуточной даосской медитации вы чувствуете, будто думаете из этого места. *Даньтянь* расположен не в пупке, а очень близко к нему. Стих также служит наставлением в отношении ваших даосских идеалов, дисциплин и тайной практики даосизма, поскольку, если выставить ее напоказ всему миру, то лишишься равновесия и сделаешь практику Дао почти невозможной.

**8. Ум и Тело:** Даос занимается духовным самосовершенствованием, при этом он практикует негласно, и тем не менее вся остальная его жизнь становится неформальной практикой, в которой его ум, личность и дух очищаются благодаря регулярному выполнению формальной практики. Если говорить иначе, то регулярная практика продолжается адептом даосизма и после завершения формальной сессии. Даосы среднего и высокого уровня развития говорят о ясном ощущении Дао,

инь и ян Дао, обращении к телу-уму в самих обыденных делах. Если человек занялся даосизмом, то продолжает развиваться, даже когда не замечает духовную работу.

**9. Сердце:** Дао было всегда. Прародители человечества это жители мифического города Ву, о котором рассказывал древний миф о творении, существовавший еще прежде даосизма и сохранившийся в устной традиции. Эти прародители человечества, известные как императоры и императрицы, летали между небом и землей в колесницах и тем самым соединяли их.

## ГЛАВА 5

1. Природа как творение — неослабевающая мощь.

2. Неослабевающее постоянно сталкивается с загниванием своих плодов.

3. Цельный человек также непреклонен, он взирает на загнивание плодов человечества.

4. Посреди этой бесчувственной силы существует таинственное пространство, легкие и кишечник вашей вселенной.

5. Подобно легким, его форма меняется; подобно кишечнику, его действие не проходит в одиночестве.

6. Чем больше это работает, тем больше дает.

7. Слова, какими бы красивыми они ни были, истощают волшебство этого священного пространства.

8. Не говорите словами и ярлыками.

9. Вы можете почувствовать это только своей сутью и внутренностями.

### Комментарий:

**1. Сердце:** Творческая сила природы постоянно движется, меняется, преобразуется.

**2. Сердце:** О циклических фазах природы: весна как рождение, лето как рост, осень как созревание, а зима как смерть. Все, что создает природа, неизбежно умирает и перерождается.



**3. Сердце:** Тот, кто следует Дао, должен подражать природе и осознавать жизненный круговорот всех своих слов, поступков и творений.

**4. Ум:** В сердце этого циклического потока есть трансцендентальное пространство, которое служит входом в обитель Дао.

**5-6. Ум:** Вход в обитель Дао пульсирует и изменяется по своей циклической программе. Он расширяется (ян) и сжимается (инь). Благодаря этому влиянию создается и поддерживается вся жизнь. Даосы называют это Мистическим Пространством.

**7. Сердце:** Пытаясь понять и описать Мистическое Пространство в интеллектуальном ключе, мы теряем возможность установить с ним связь. Несмотря на то, что язык, по общему признанию, стал одним из самых важных творений человечества, чаще всего речь недисциплинированна и отнимает у Мистического Пространства творческую силу.

**8-9. Рука:** Наставления; осознajte безмолвие и попытайтесь ощутить циклические пульсации Мистического Пространства. Сначала слушайте своей сутью, называемой *дань-тянь*, который находится на три с половиной дюйма ниже пупка и внутри по направлению к центру тела-ума. Со временем даосы научились слушать пульс природы своими внутренними органами, особенно сердцем, легкими, печенью, селезенкой, почками и тройным нагревателем, который присутствует в традиционной китайской медицине.

## ГЛАВА 6

1. Мистическое пространство безмолвно и реально, как воображенный разговор.

2. Но одновременно

3. Оно подобно плодородной равнине, в которой в разговоре встречаются два склона.

4. Из корня жизни произрастает урожай всего между небом и землей.

5. Так поддерживается преемственность постоянного взаимодействия.

6. Мистическое пространство всегда остается именно здесь и ожидает, когда управляющий использует ее неистощимую силу паутины.

### Комментарий:

**1. Сердце и Ум:** Мистическое пространство это вход в Дао. Оно переживается в реальности подобно разговору, который пересказывается в своем воображении.

**2-3. Сердце и Ум:** Внешний пример из природы для описания мистического пространства.

**4. Сердце и Ум:** Человечество представляет собой важную часть «всего», что существует между Небом и Землей.

**5. Сердце:** Мистическое пространство остается постоянным в потоке жизни.

**6. Рука:** Даос должен войти в Дао через мистическое пространство и канал, должен направить силу творения, которую он там обретает. Адепт даосизма переживает это так, как будто он находится в центре эфирной паутины, которая буквально соединяет его со всем и вся во вселенной.

## ГЛАВА 7

1. Посмотрите вверх, посмотрите вниз, посмотрите вокруг.

2. Это всегда было здесь.

3. Посмотрите вверх, посмотрите вниз, посмотрите вокруг.

4. Это всегда будет здесь.

5. Бесконечный поток времени тянется в обычном пространстве и времени.

6. Вселенная, которую вы воспринимаете, всегда была здесь и будет здесь после того, как вы уже не будете присутствовать для того, чтобы воспринимать ее,

7. Потому что она родила вас, а не противоположность, за которую вы цепляетесь.

8. Вместо того чтобы быть на один шаг вперед и спать для неба и грядущих возможностей,

9. Цельный путешественник отстаёт на два шага и сохраняет бдительность ко всему, что возможно.

10. Если вы воспринимаете себя как случайность в пространстве и времени,  
 11. Тогда вы всегда будете присутствовать в пространстве и времени.  
 12. Это так же просто, как найти себя, не смотря.  
 13. Вот о чем нам следует подумать.

### Комментарий:

**1-4. Рука:** Особые наставления для медитации. Адепт даосизма будет смотреть вверх и вниз тридцать шесть раз, а затем будет описывать глазами круги, по часовой стрелке и против часовой стрелки, готовясь войти в мистическое состояние. Эти движения глазами повышают чувствительность практикующего человека в отношении того, что он обычно не осознает в своем поле зрения. Круговые движения его глаз собирают и уплотняют жизненную силу, Ки, в верхний даньтянь, или глаз ума. Это переживается как собирание лучистой энергии света в области между бровями и примерно в одном дюйме внутри черепа. Данное упражнение называют собиранием света.

**5. Сердце и Рука:** Собирание света создает мистическое состояние, в котором кажется, что время остановилось и расширяется, чтобы охватить все, что переживает адепт.

**6. Сердце:** Расширение обширности и безвременности вселенной.

**7. Сердце:** Напоминание о том, что чудесная вселенная родила вас.

**8. Ум:** Проецированные ожидания и мышление в рассуждениях не позволяют нам видеть великое множество возможностей, которые есть у вселенной.

**9. Ум:** «Цельный путешественник» это адепт даосизма, который обращается внутрь и отворачивается от проецированного ожидания. Вместо этого даос пытается сидеть и созерцать Дао по мере того, как оно естественным образом раскрывается внутри и вовне.

**10-13. Ум:** Большинство людей живут с ощущением того, что они либо были созданы для какой-то великой цели, либо существуют по прихоти своевольной и холодной вселенной. Однако адепт даосизма воспринимает свою жизнь как счастливый случай и полагает, что его опыт в конечном итоге пойдет на пользу всем во вселенной.

## ГЛАВА 8

1. Если человек хочет реализовать свои лучшие качества, тогда он должен подражать воде.

2. Вода служит земле и жизни на земле.

3. Она дает жизнь, протекая по земле в поисках своего покоя и равновесия.

4. И все это на фоне людей, которые постоянно смотрят вверх и мечтают вознестись к неким возвышенным идеалам.

5. Вода будет всегда течь вокруг препятствий и искать низины и открытые пространства.

6. Поэтому вода всегда ближе к чуду, чем мы.

7. В воде мы видим волшебство жизни.

8. И вода говорит.

9. Какой бы образ жизни вы ни выбрали для себя, помните о том, что земля под вашими ногами; подумайте, как почувствовать ее всем, что вы делаете.

10. Всякий раз, когда вы хотите обрести покой, не забывайте течь в свой сердце-ум, погружаясь в глубокую любовь, которая живет глубоко в вас.

11. Как бы трудно вам ни было, помните о том, что вы должны говорить искренне, но никогда не топить других своими словами.

12. Какие бы условия ни требовали водительства, помните о том, что постоянный поток помогает упорядочить вокруг него жизненные формы.

13. Какие бы сделки вы ни заключали, не забывайте идти прямо к источнику и преданно исполняйте должное, не поливая неподготовленную почву.

14. Если вы слушаете меня, когда звучит призыв к действию, чудо скажет вам, когда пора действовать.

15. Противостояние приводит к раздорам.

16. Если вы не станете встречать в ссоры, то будете прохладным потоком, питающим всех.

### Комментарий:

**1-2. Тело и Рука:** Вода это иносказание, которое описывает все формы даосской жизнедеятельности. Даосское искусство, танец, упражнения – все это напоминает образ естественно

текущей воды. Вот пример достижения высшего переживания жизни, включающее в себя даже искусство переговоров и коммерции.

**3. Тело и Рука:** Даос ищет состояние покоя и равновесия во всех вещах, как средство соединения с даосским источником жизни. Это включает в себя (но не ограничивает) равновесие между работой и игрой, трудом и отдыхом, сном и бодрствованием, интеллектом и эмоциями. Равновесие в пище, цветах и эмоциях также составляет жизнь в духе Дао.

**4. Тело и Ум:** Избыточная умственная деятельность, одержимость несправедливостями жизни, тягостные размышления – все это может замутнить Ки, жизненную энергию, пойти вверх, в голову и нарушить внутреннюю работу тела-ума.

**5. Ум:** Замутненное Ки поражает тело-ум и создает иллюзию помех для счастливой и наполненной жизни. В качестве средства противодействия, адепты даосизма входят в структуру реальности, в которой они воспринимают себя как массу воды, текущую вокруг преград и ищущую землю. Даосское искусство движения тайцзицюань считает это представление главным принципом.

**6. Сердце:** Вода – вечный образ Дао.

**7-8. Сердце:** Мысль о том, что дух природного мира говорит с людьми, составляет основную даосскую заповедь. Адепты слушают ветер, дождь, реки и озера, чтобы пульсировать в гармонии с Дао.

**9. Рука:** Наставления для взвешенной и внимательной практики, усиленной ясным осознанием нашей связанности.

**10. Рука:** Сердце-ум достигается в точке развития энергии. Эта точка расположена за грудиной. Данный энергетический центр управляет чувствами покоя, страдания и любви. Он также уравнивает дух человеческого тела, *шень*.

**11-13. Тело:** Говорите искренне и честно. Будьте немногословным человеком, который последователен и полон достоинства. «Идите уверенно к истоку» означает укрепление своей связи с Дао.

**14. Ум:** Во время прямой передачи «Дао дэ дзин» ученику напоминают о том, что сам Лао-Цзы постоянно посылает сквозь толщу веков мудрое сообщение, которое будет наставлять и направлять ученика всю жизнь.

**15-16. Сердце:** «Соперничество» сравнивается с упрямством, агрессивностью, самоуверенностью и чрезмерными усилиями.

## ГЛАВА 9

*1. Изогните боевой лук за пределы его структуры; наполните кувшин водой объемом, в два раз превышающим его вместимость; наточите лезвие ножа невероятно остро; истово стремитесь к своему достижению.*

*2. Вы получаете лишь напряженный, тупой, расколотый и разбитый осколок чуда.*

*3. Если вы судите о себе по материальным вещам, которые временно находятся в вашем распоряжении, тогда вы всегда будете беспокоиться о том, что будет владеть ими после вас.*

*4. Если вы слишком гордитесь этими материальными вещами, значит вы призываете на себя личную катастрофу.*

*5. Даосский источник жизни дает вам советы.*

*6. Сделайте перерыв в труде. Насладитесь отдыхом, расслабьтесь.*

## Комментарий:

**1. Сердце:** Примеры борьбы и перенапряжения.

**2. Сердце:** Результаты последовательного поведения.

**3. Тело:** Стих предупреждает против материализма и умственных состояний, которые могут прийти из него. Интересно отметить, что даосы исторически интересовались духовным материализмом так же, как и прочими формами материализма.

**4. Тело:** Излишняя гордость приводит к всевозможным трудностям, которые отрицательно влияют на практикующего человека и его стремление сохранять связь с даосским источником жизни.

**5-6. Рука:** Наставления для соединения сферы Дао с даосским источником жизни.

\* Найдите уравновешенную позу (стояние или сидение), которая будет удобна для медитации.

\* Будьте максимально недвижимы и спокойны. Достигнете этого, не сжимаясь вовнутрь, а воспринимая свое расширение во все направления. Увидьте, как вы наполняете собой вселенную.

\* Попробуйте полностью расслабить тело и усилить осознанность. Вообразите, что вы хорошо настроенная струна скрипки, готовая воспринять первое касание смычка искусного музыканта. Сохраняя радость, игнорируйте все отвлечения, которые могут возникнуть, и развивайте это состояние расслабленности и осознанности столько времени, сколько вам будет удобно. Даосы называют это практикой *сунг*.

## ГЛАВА 10

1. Творческий дух, активная душа, чудесный тело-ум.

2. Можно сочетать их в одной фразе и мягко держаться за нее.

3. Одна фраза, одна часть, один момент.

4. Можно установить связь и направлять стихийную силу жизни, войти в перерождение мягкости и уподобиться младенцу.

5. Можно мыть и чистить свое мистическое внутреннее восприятие, сметая с него мусор, оставленный обычным зрением.

6. Можно сойти со своего личного пути, оставаясь своим же руководителем.

7. Можно потопать по земле, глядя в небо, пребывая в восприимчивости, пассивности и полной тишине.

8. Можно быть эрудированным и умным и воспринимать это как причуду.

9. Творите и развивайте; пусть все творение будет мирами, а не вами.

10. Веселитесь, работая; работайте, веселясь.

11. Будьте руководителем без актерства; так вы олицетворите прекрасное цельное дерево в руках искусного плотника.

12. Можно догадаться о том, кто этот мастер.

## Комментарий:

1. **Ум:** Грани Трех Сокровищ: *цинг* (суть), *шень* (дух, душа) и *Ки* (энергия жизненной силы). Творческий дух помогает нам строить деятельную, творческую жизнь. Активная душа составляет суть и силу, выраженную вашей душой. Чудесный тело-ум – вещественная самость и вся ее внутренняя работа.

2-3. **Рука:** Если вы соединили три вышеописанных элемента и пребываете под их совместным влиянием, тогда во всех ваших делах закладывается основа жизни адепта.

4. **Рука:** Энергия жизненной силы входит в ваш тело-ум для того, чтобы создать глубокое состояние покоя. Практикующий даос добивается этого, обратившись вовнутрь и предполагая, что каждая часть его тела-ума должна избавиться от напряжения и наполниться кровью и энергией жизненной силы. Порядок этого последовательного расслабления очень специфичен: кисти и пальцы, руки – плечи, затылок и голова, лицо и вся шея, верхняя часть туловища и спина, бедра, колени, голени и, наконец, ступни и носки. Это упражнение последовательного расслабления можно выполнять где угодно, от пяти минут до часа.

5. **Рука:** После последовательного расслабления с рук до головы даос делает вдох и воображает, как энергия течет вверх от земли, наполняя весь тело-ум. Энергия покидает тело и возвращается на землю с каждым выдохом, отмечая любые намеки на напряжение или болезнь. Подобное очищение охватывает весь организм и сметает как умственные, так и физические смущения.

6. **Рука:** Когда даос осознает, как очищается его тело-ум, он воображает, что его тело-ум представляет собой трубопровод истекающей Ки, которая идет к нему из сферы Дао через мистическое пространство. Так адепт придерживается мысли о том, что он не управляет жизненной силой, а просто становится подходящим для нее сосудом.

7. **Рука:** Наставления: «Потопайте...» Мягко топая ногами, вы уравниваете мистическое состояние. «Посмотрите на небо». Загляните в внутрь, сохраняя светлую, бодрую и чувствительную энергию на темени. «Полная тишина». Статическое состояние, вызванное этой медитацией, называют *мур-джинг*.

8. **Ум:** Всепоглощающее ментальное состояние адепта.



**9. Тело:** Под влиянием этой техники даос вдохновляется для того, чтобы рисовать, писать, играть или что-то создавать. Даос творит на благо всех существ, излучая поддерживающую энергию творения на окружающих.

**10. Ум и Тело:** Во всех областях вашей жизни все делайте с активным участием и полной заинтересованностью, ради счастья и любознательности.

**11. Сердце:** Откройтесь даосскому источнику и позвольте ему двигать вами, влиять, посвящать и поддерживать ваши действия.

**12. Ум:** В данном случае Мастер есть само Дао, выражающееся через тело-ум. Для даоса это высший акт поддержки как практикующего человека, так и его общины.

## ГЛАВА 11

1. Вот вам урок.

2. Вообразите тридцать отдельных палочек, и все они обрезаны по одной длине.

3. Вообразите отдельные палочки, все они соединены одним из своих концов.

4. Они сходятся в одной точке, формируя «веер».

5. Эти тридцать деревянных посохов обладают способностью объединяться для того, чтобы сформировать ступицу большого колеса.

6. В процессе этого объединения они рожают центр ступицы.

7. Жертвуя своей индивидуальностью, они чудесным образом создают утилитарную полезность колеса.

8. Возьмите комок глины и расширьте его внутренний центр – так создается сосуд.

9. Именно расширение внутреннего пространства делает сосуд полезным.

10. Точно так же, структура не создает пространство и форму для жизни; для жизни необходимы пространство и форма.

11. Все это называется творением через небытие.

12. Небытие создает неосязаемое.

13. Осязаемое создает полезность осязаемого.

## Комментарий:

**1-7. Ум:** В древнем даосском языке образ тридцати единиц относится к интуитивному уму. Дао говорит с нами посредством интуиции. Эти вспышки осознанности приходят к нам из четвертей, которые обычно безмолвствуют. Первый шаг пробуждения своего интуитивного ума заключается в том, чтобы увидеть себя как единое и устремленное целое, а не скопление частей. Более того, называя самость центром круга (ступицей великого колеса), мы воспринимаем себя как часть трансцендентальной формы, которая содержит в себе все существование. Вы считаете эту трансцендентальную природу собой. Проще говоря, делая вид, что вы и есть ступица бесконечно вращающейся вселенной, вы активизируете интуицию и помогаете себе говорить и поступать спонтанно. Китайцы называют эту спонтанность *цзы-ян*.

**8-9. Ум:** Условно говоря, каждый из нас «комочек глины». Нам надо лишь расширить и облечь в форму свои центры, чтобы позволить мудрости втекать в нас посредством нашей интуиции.

**10. Ум и Сердце:** Подлинная жизнь проживается искренне и спонтанно, без ухищрений, планов и подавлений.

**11. Ум и Сердце:** Творение через небытие позволяет душе управлять своей жизнью. Оно говорит с нами на языке ощущений, эмоций и образов, которые приходят к нам посредством интуиции. Нам надо лишь слушать это и соответственно реагировать.

## ГЛАВА 12

1. Вообразите мягкий сине-зеленый свет; вообразите яркий красный свет; вообразите насыщенный желтый свет, вообразите ясный белый свет; а теперь вообразите черную дыру.

2. Если вы будете смотреть на этот свет самостоятельно, вы узнаете, что они представляют собой.

3. Если вы впустите их в свои глаза сразу все, то не сможете отличить один от другого.

4. Двенадцать музыкальных нот можно расположить чудесным образом и создать радостную мелодию.

5. Двенадцать музыкальных нот можно также бросить вместе, без всякого метода, в дыру, которая становится обычной деятельностью, которая отказывает дыре в ее полезности.

6. Попробуйте есть что-то кислое, есть что-то горькое, есть что-то сладкое, есть что-то острое, есть что-то соленое; все одновременно. Тогда все эти приятные кушанья скоро вызовут у вас тошноту.

7. Обычные люди выходят за рамки благодати вещей этого мира в поисках новых способов выхода за свои границы.

8. Сам выход за пределы лишает равновесия сердце-ум, создает опасности и непрочное положение, отрицающее истинную самость.

9. По этим причинам цельный человек говорит с бессознательным сердцем-умом, спрашивая наставления о том, как питать истинную самость.

10. Когда бессознательный ум деликатно спрашивают, он учит чтить вещи, пребывающие в нас,

11. В нас всех.

12. Когда бессознательный ум деликатно спрашивают, он учит бдительно относиться к вещам, пребывающим вне нас,

13. Вне нас всех.

### Комментарий:

**1. Рука и Ум:** Даосы применяют визуализацию как главное средство духовной практики. Основная часть этой визуализации включает в себя исследование внутренней работы своего тела-ума. Практикующие люди открыли, что воображение определенных цветов уравнивает энергию жизненной силы, Ки, различных внутренних органов тела. Это ведет к Теории Пяти Элементов соотношений, которые применяются ко всем фазам китайского искусства, науки и культуры.

**2. Рука и Ум:** Представление о проживании жизни (даже собственной) как равновесия пяти особых энергий включает в себя развитие тесного отношения с каждой из них.

**3. Ум:** Тесное отношение с различными энергиями, Ки, тела-ума невозможно без способности отличать один тип энергии от другого.

**4. Ум:** Музыка — могучая сила. Двенадцать нот прямо соотносятся с двенадцатью разными типами Ки, которые сливаются вместе для того, чтобы сформировать Ки вселенной. А Ки вселенной в свою очередь формирует всю материю и энергию вселенной. У даосской музыки чаще всего пять тонов в природе, тогда как сами адепты даосизма применяют двенадцать разных нот как объекты даосской медитации.

**5. Ум и Тело:** Развитие подлинной жизни требует особого метода. Спонтанность (*цзы-ян*) может быть только в некой ограниченной структуре. Ограничения приносят интенсивность. Образ музыки, «созданный без метода», становится даосской метафорой неправильно прожитой жизни; то есть жизнь, построенная без метода, превращается во что-то типа камней и гальки.

**6. Рука и Ум:** Пытаясь прожить жизнь не разграничивая, без метода, сразу, без терпения, можно духовно заболеть.

**7. Тело:** Чрезмерность в этом случае создает состояние неизбежной неудовлетворенности, а все из-за попыток сделать слишком много и слишком быстро.

**8. Сердце:** Рассогласованная энергия, созданная излишествами, искажает вашу связь с даосским источником жизни. Это ведет к чувствам страха и опасности, которые, если их оставить без внимания, в конечном итоге заканчиваются отказом от всего даосского пути жизни.

**9-13. Сердце:** Слушая душу и мудрость, даос постигает саму суть. «Сердце-ум», *йи*, составляет путь сообщения с душой и, в конечном счете, с самим Дао. Этот метод сообщения выражается практически как волна любящего сострадания и понимания, расширяющаяся в глубочайшие части человека.

## ГЛАВА 13

1. Жизнь и смерть, слава и бесславие, похвала и обвинение, успех и неудача.

2. Все эти условия смущают и огорчают нас, потому что они представляют собой ту же болезнь; они приносят недуги в спокойные состояния и создают тревоги.

3. Как это происходит?
4. Когда обретается слава, также появляется и страх потерять славу.
5. Если кто-то полагает, что материальное тело – ограничение самости, тогда страх, свойственный телу, проявляется, и его уже трудно подчинить.
6. Как можно доверять и принимать свои телесные ограничения перед лицом страха?
7. Мы боимся, когда ограниченная самость считается важной.
8. Если вы считаете неограниченный мир самостью, тогда он может доверять вам,
9. Потому что только тот, кто воспринимает мир как самого себя, а самого себя как мир,
10. Позаботится о мире.

#### Комментарий:

**1-2. Ум:** Подтверждение уроков второй главы. Разграничивающий ум будет, создавая противоположности, смущать и портить нас.

**3-4. Ум:** Создание крайностей в конечном итоге возбуждает глубокий страх.

**5. Сердце:** Восприятие себя как ограниченного существа естественным образом ведет к безрассудному страху перед окружающим миром.

**6-7. Ум:** Страх появляется, когда мы увлекаемся собой и потакаем своим интересам и слабостям. Преувеличенное ощущение своей важности делает вас не заслуживающим доверия. Оно также мешает вам принять все свои личные дарования и недостатки.

**8-10. Сердце:** Утверждение подлинности даоса. Эти стихи объясняют, как даос должен воспринимать себя. Они также показывают мысль о даосском управлении миром.

#### ГЛАВА 14

1. Говорить о характере даосского источника жизни, по своей сути, бесполезно; говорить об уроках даосского пути жизни столь же бесполезно,
2. Потому что подлинный путь открыт.

3. Пробуждается в себе только посредством подражания пути как себе.
4. Но там, где есть ключи этого пробуждения,
5. Посмотрите вокруг себя внимательно и попытайтесь увидеть окружающую вас пустоту.
6. Ничто, ничего, небытие.
7. Если вы не можете увидеть пустоту, значит вы пребываете в ее присутствии.
8. Попробуйте слушать внимательно пространство между звуками в своем мире.
9. Если вы ничего не слышите, тогда вы будете слышать это в его отсутствии.
10. Ухватитесь за что-нибудь рукой и отпустите это; затем вообразите некоторые вещи, которые вы не можете схватить ни рукой, ни умом; тогда вы непременно схватите это.

11. Невидимое, неслышимое, неосязаемое.

12. Форма и действие трех этих составляющих сливаются воедино и создают даосский путь жизни.

13. Ничего не считайте верхним или нижним, темным или ярким, возвышенным и приниженным; лучше воспринимайте чудо как нечто постоянно движущееся, безымянное и неуловимое.

14. Эта форма без формы, метод без метода рождает образ пустоты.

15. Когда вы сталкиваетесь с пустотой, нет лица, на которое можно взглянуть.

16. Когда вы преследуете пустоту, то не можете следовать форме.

17. Она не говорит о Дао и не действует как Дао.

18. Но если вы ищете мудрость, следы которой она оставляет, и соответственно относитесь к нынешним реалиям,

19. Тогда вы осознаете начальный миг, которое и есть даосский образ жизни.

#### Комментарий:

**1. Ум и Сердце:** Беседа о природе Дао и ее рассудочное исследование заводит в тупик.

**2. Сердце:** Подлинный даосский источник и образ жизни можно осознать и понять лишь интуитивно. Он пребывает за пределами интеллектуального понимания. Истинный путь мистически открывается адепту даосизма.

**3. Тело и Сердце:** Пробудитесь к Дао в себе, пробудив свою интуицию. Управляйте этим пробуждением, подражая Дао в своей обыденной жизни.

**4-10. Рука:** Медитативные наставления, создающие пробуждение даосского источника жизни и поддерживают даосский образ жизни.

**11-12. Ум:** Когда даос начинает тонко осознавать невидимые, неслышимые и неосознаваемые стороны даосского образа жизни, ощущение полноты Дао появляется в его сознании.

**13. Ум:** Об этом также можно сказать так: Дао невозможно выразить, воспринимая крайности. Его читают между строк и слышат между ударами сердца.

**14. Рука:** Обо всех даосских методах развития судят согласно этому правилу.

**15-16. Ум:** Стихи называют даоса «охотником пути».

**17. Сердце:** Еще один перевод этого стиха может звучать так: «Оно не звучит так, как вы ожидаете; оно не поступает так, как вы ждете».

**18-19. Тело:** Вы познаете жизненный путь даоса по оставленным им знакам. Это похоже на охотника, который выслеживает зверя в чаще. Изучая оставленные зверем следы, а также сломанные ветки и прочие признаки, охотник хорошо узнает размер, форму и характер зверя. Так он способен определить направление его перемещения. В конечном итоге, невидимые друг другом, зверь и охотник начинают устанавливать общую связь. Говоря на даосском языке, эта связь *осознает начальный миг*.

## ГЛАВА 15

*1. Древние мудрецы в пространстве и времени знали даосский источник жизни, и казались таинственными и устремленными, когда воспринимали священные голоса и тонкие ключи чуда и его предписаний.*

*2. Их след мудрости был таким глубоким, что они кажутся далекими и отстраненными, и все же они присутствуют и заинтересованы, так как они направили*

*все свое внимание на исследование даже самых незначительных случаев; это поведение выходило за пределы обычного понимания, поэтому его можно описать, не заглядывая в ум.*

*3. Расчетлива и, вместе с тем, спонтанна внимательность охотника, переходящего замерзший ручей.*

*4. Бесстрашные, но осторожные, они вели себя так, как будто учитель учителя расставил ножи во всех четвертях, чтобы поддерживать в них бдительность и осознанность.*

*5. Полные достоинства, и все же веселые, они держали себя так, как будто они учтивые гости каждого человека, которого встречают на своем пути.*

*6. Смирненные, и все же решительные, они уступали обычным силам вокруг них без подчинения и выглядели как таящий на солнце лед.*

*7. Подлинные и неиспорченные, они совершали поступки с честной простотой, словно глубина их сущности была составлена из сосредоточенной невинности.*

*8. Восприимчивые и доступные, они были разреженным пространством святилища и отдохновения, приглашая всех.*

*9. Беспечные и деликатно просящие, они свободно сливались с природой и людьми, но не жертвовали своим внутренним направлением.*

*10. Древний ребенок спрашивает, кто может найти тишину в звуке.*

*11. Мудрый человек сидит удобно и неподвижно, и он может лечь посреди смущения.*

*12. Древний ребенок спрашивает, кто может оставаться спокойным и осознавать этот самый миг.*

*13. Посредством активной деятельности мудрец поддерживает свою жизнь и жизнь вокруг себя.*

*14. Охватить даосский путь жизни значит искать пустоту как средство достижения духовного материализма и создаваемой им энтропии.*

*15. Если вы не ищете достижений, то становитесь бесконечными и все время полны энергии.*



## Комментарий:

Эта глава научит вас жить, подражая Дао

**1. Ум и Тело:** Так пишется картина людей, которые живут в духе мистицизма.

**2. Ум и Тело:** Последние две строки повторяют то, что уже прежде сказано; то есть с точки зрения даосизма, вы не можете понять поведение мудреца рассудочным умом. Оно выходит за пределы обычного рассуждения, мышления и логики.

**3-9. Ум и Тело:** Стих начинается с перечисления примеров пути, по которому должен ступать по жизни даос. Первая строка этих семи стихов показывает пару противоположностей, которые следует уравновесить друг с другом. Среди уравнивания эти двух представлений проявляется даосское поведение.

**4. Ум и Тело:** «Учитель учителя» это указание на силы природы, на Мать Природу, в западной литературе. Вести себя так, словно во всех четвертях расположены ножи – намек на даосскую медитативную технику, в которой адепт остается абсолютно неподвижным и внимательным ко всем сторонам своего тела-ума во всех направлениях.

**10-11. Рука:** Стихи представляют собой вопрос и ответ. Организатор, говорящий за Лао-Цзы, задает вопрос в стихе 10. Ученик отвечает соответственно в стихе 11. Таковы особые медитативные наставления.

**12-13. Рука:** Мастер спрашивает, а ученик отвечает. В стихе 13 «активная деятельность», с точки зрения даоса, предполагает осознанность, спонтанность и радость.

**14-15. Ум и Тело:** «Духовный материализм», которого постоянно избегает даос, относится к эмоциональному и интеллектуальному багажу, который в конечном итоге перегораживает путь, отделяя даоса от даосского источника.

## ГЛАВА 16

**1. Отдайте все свое смущение земле и, безмолвно отдыхая, оставьте ум в покое.**

**2. Позвольте всем проявляющимся вещам и их корням принять определенную форму и заниматься некоей деятельностью на фоне вашего отражающего сознания,**

**ния, и исследуйте эти события положительно сдержанным сердцем и простым духом.**

**3. Когда эти суетливые формы замедлятся, прекратят свою деятельность и возвратятся в пустоту, из которой пришли, вы достигнете состояния тишины, похожего на даосский путь жизни. Без всяких усилий он длится естественным образом и называется непрерывным и последовательным. Это считается законом земного перемещения. В этом состоянии вы будете воспринимать себя в своем истинном свете. Такая перспектива несколько потрясет вас, или же она не станет подлинной картиной вашей истины самости.**

**4. Понимание этого закона земного перемещения создает свою и чужую терпимость.**

**5. Понимание своей и чужой терпимости создает свою и чужую мудрость.**

**6. Понимание своей и чужой мудрости создает свое и чужое озарение.**

**7. Применение своего и чужого озарения создает гармонию между небесами, землей и человеком.**

**8. Применение этой гармонии создает союз с даосским путем жизни.**

**9. Такой союз поможет вам установить прямое общение с чудом, и даже обыкновенная смерть всегда будет его частью.**

## Комментарий:

Глава 16 состоит исключительно из наставлений по медитации.

**1. Рука и Ум:** «Внутреннее смущение» относится к боли, вине, эмоции, тревогам, неприятностям и т.п. «Позволить проявляться вещам и их корни» относится к дополнительным мыслям, вызванным изначальными смущениями. Даос должен утишить все эти мысли.

**2. Рука и Ум:** «Отражающее сознание» в даосской медитации объясняется в следующей строке, где адепту советуют наблюдать за содержанием своего ума положительно и с определенным отстранением.

**3. Рука и Ум:** Стих обсуждает, что происходит, когда адепт наблюдает за работой своего сознания положительно и с определенным отстранением. Такая медитация позволяет даосу подражать даосскому пути жизни. В таком случае сторона даосского пути жизни, которая имитируется, является энергетическим качеством. Когда практикующий адепт пассивно наблюдает за внутренней работой своего тела-ума, его сознание очищается, а энергия Ки начинает сглаживаться и напоминать энергию Ки окружающей природы. Ки природы представляет собой энергию Дао.

**4. Ум:** Проще говоря, «закон земного перемещения» позволяет разъединенной энергии Ки, которая вырабатывается обычным ежедневным мышлением, стать спокойной энергией Ки, которая гармонично вибрирует с даосским источником жизни.

**5-8. Ум:** Стихи говорят даосу, что происходит с вечно увеличивающимися уровнями мастерства, когда выполняется земное перемещение.

**9. Ум и Сердце:** Чудо это само Дао. Даос остается его частью, даже когда он умирает. Даосы верят в буквальную невозможность смерти, потому что все составляет часть даосского источника.

## ГЛАВА 17

1. Это предупреждение.
2. Не сковывайте свой взгляд и не переставайте видеть
3. Семена хаоса, посаженного
4. Сыновьями и дочерьми императоров и императриц.
5. Они посажены в почву, где не могут повредить вашей сущностной природе.
6. Вы должны защищать родовые сокровища: вашу жизненную силу, вашу сущность, ваш дух.
7. Доброжелательный альтруизм, честный авторитет, тщательная церемония, песни творчества
8. Невозможно создать коллективным намерением.
9. Управлять даосским путем жизни значит действовать незаметно, оставаться невидимым для мира.

10. Управляясь даосским путем жизни, даруя свет и звук глазам и ушам, мы привлекаем сердце-ум и сердечный дух мира.

11. Управляя светом и звуком вне даосского пути жизни, вы возвращаете в мире страх.

12. Управляясь лишь немудрой силой, вы возвращаете в мире ненависть, которая питает семена хаоса.

13. Вера в безверное разрушает сердце человека, и они становятся спящими автоматами, управляемыми словами и ярлыками, а слова похожи на наркотик.

14. Только метод подлинной самости, как изначально-ная природа, нужен для того, чтобы осознать чудеса и достичь их.

## Комментарий:

**1-2. Ум и Сердце:** «Смотреть и перестать видеть» описывает ум, который загипнотизирован иллюзией.

**3-5. Ум:** Стихи ссылаются на древний китайский миф о творении, в котором народ был ввергнут в хаос, поскольку люди перестали смотреть на вещи, как они есть, и начали видеть всевозможные выдумки и фантазии. Фраза «посажены в почву» говорит о распаде. «Смотреть и перестать видеть», очароваться иллюзией, свойственно человеческой культуре и является свойством нашей нервной системы, взаимодействующей с вселенной. Но нет силы кармы для смотрения и прекращения видения. Лао-Цзы говорит, что грехи отца не перейдут к сыну.

**6. Рука:** Ваша жизненная сила называется Ки. Ваша суть — цинг. Ваш дух — шень. Эти три жизненные силы, сочетаясь, делают вас живым, дышащим человеком.

**7-8. Тело:** Жизнь человека невозможно управлять приказами. Эти стихи утверждают даосский индивидуализм. «Доброжелательный альтруизм» относится к выполнению хорошей работы на благо мира и общества. «Честный авторитет» это решимость и откровенность. «Тщательная церемония» это ритуал. «Песни творчества» это древняя связь со всевозможными творческими действиями. Стих 8 говорит, что король, правитель, правительство или даже религия не может управлять

этими действиями среди людей. Человек должен сам управлять ими.

**9-12. Тело и Рука:** «Управлять» на старинном даосском языке вовсе не значит управлять какой-то группой людей, общиной, городом или царством. Управлять в этом смысле значит управлять собой, собственным интеллектом, страстями, энергией и жизнью.

**13. Ум и Тело:** Если у вас есть «вера в безверие», тогда вы, с даосской точки зрения, очаровываетесь и погружаетесь в сон наяву, где вами руководят иллюзии («слова как ярлыки» и «слова как наркотики»).

**14. Сердце:** «Метод истинной самости как изначальная природа» это даосское определение развития.

## ГЛАВА 18

1. Угасание даосского пути жизни начинается с тюрем тела-ума и поверхностно примененных правил тела-ума.

2. Ограниченная верность, слепая справедливость, спутанная в невидимые узлы беспристрастность.

3. Когда цель — благоразумная мысль, а не мышление, интеллект ведет к противоречию, вытесняя мыслящий миг.

4. Устраиваемые без веры церемонии смущают тело-ум.

5. Тело-ум — гармоничная семья, когда

6. Открытое отсутствие смешивается с полным присутствием.

7. Он безмятежен, когда

8. Полное присутствие без усилий смешивается с волей, мыслью и воображением.

9. Естественное объединение,

10. Воля, мысль и воображение встречаются и поддерживают жизненную силу.

11. Это простое скопление, говоря прямо с сердечным духом, создает великое множество поступков, наполненных спонтанностью и естественностью.

12. Спокойная и выдержанная, эта семья, играя в поле спонтанного взаимодействия, наслаждается спокойным единением с формой и пустотой.

13. Когда тело-ум сдавлен и болен в покое,

14. Неискренняя преданность телу-уму проявляется и вмешивается во все проявления жизни.

15. Отказ от даосского пути жизни можно проверить только состраданием к самости и другим.

16. Тогда может начаться улучшение изначальной природы человечества.

17. Древний ребенок просит меня перечислить шаги.

18. Открытое отсутствие тела-ума должно сочетаться с закрытым присутствием тела-ума.

19. Закрытое присутствие тела-ума должно сочетаться с ментальным намерением тела-ума.

20. Ментальное намерение тела-ума должно сочетаться с жизненной силой тела-ума.

21. Жизненная сила тела-ума должна сочетаться с сердечным духом тела-ума.

22. Сердечный дух тела-ума должен сочетаться со спонтанными действиями тела-ума.

23. Спонтанные действия тела-ума должны сочетаться с формой и пустотой.

## Комментарии:

1. **Ум:** Об ограничениях мысли и поведения, навязанных неким внешним источником или авторитетом.

2. **Ум:** «Спутанная в невидимые узлы беспристрастность» это даосская фраза, обозначающая низкий уровень достижений.

3. **Ум:** Мысль, или мышление, в этом случае представляет собой понимание, которое уже не развивается, или то, что люди решили принять как факт, не почувствовав необходимость постоянно передумывать это, чтобы мнения и наблюдения могли измениться со временем, когда будет доступно больше информации.

4. **Ум:** Стих отчасти нападает на конфуцианский ритуал, который даосы, в общем, считали бессознательно исполняемыми общественными обязанностями.

5. **Тело и Рука:** Даосы верили, что человек, который «смотрит и перестает видеть», будет воспринимать свое тело как хаотическое скопление индивидуальных частей, которые спорят, борются и ломаются. Мысль о том, что части согласу-

ются для того, чтобы создать семью, которая естественным образом стремится жить в гармонии, формирует основу многих даосских развивающих техник.

**6. Тело и Рука:** «Открытое отсутствие» относится к «пустой ложке», что служит даосским образом открытого ума, который не сдержан закостенелыми верованиями и мнениями. Вы должны быть открытыми прежде, чем сможете наполнить свой присутствием — не чьим-то еще, а своим собственным.

**7. Тело и Рука:** Наполнение своей сущью ведет к состоянию безмятежности и покоя.

**8. Тело и Рука:** Жизнь в состоянии покой и безмятежности ведет к полному присутствию в этом самом миге. Даос применяет полное присутствие в деяниях своей воли, мысли и воображения.

**9. Тело и Рука:** Полное смещение воли, мысли и воображения — олицетворение даосского естественного порядка.

**10. Тело и Рука:** Воля, мысль и воображение, без усилий перемешавшись с телом-умом адепта, пребывающего в полном присутствии этого самого мига, мобилизуют большие заряды энергии жизненной силы, Ки, из окружающей вселенной.

**11. Тело и Рука:** Тело-ум теперь полностью присутствует и под влиянием все время возрастающей энергии жизненной силы начинает открывать сердечный дух. Благодаря открытому сердечному духу любая естественная деятельность будет приводить к подлинному движению, жизни и поведению. Таков совет даосу, как ему следует жить.

**12. Ум и Рука:** Форма указывает на саму вселенную, которую вы можете воспринимать, и пустоту в сфере даосского источника жизни.

**13-14. Ум и Рука:** Стих 13 предупреждает против насильственного ускорения процесса. Этому процессу надо позволить развиваться естественным образом. Оба стиха вместе критикуют образ жизни последователей конфуцианства, которые позволяют «неискренней преданности» «вмешиваться во все проявления жизни».

**15-16. Ум и Рука:** Когда неискренняя преданность воздействует на жизнь даоса, она сразу же разрывает связь между даосом и даосским истоком жизни. Этот разрыв называют отвержением даосского пути жизни в древнем даосском мышлении.

Быть мягким с собой, когда разрывается эта связь — лучший способ восстановить ее.

**17. Ум и Сердце:** Лао-Цзы, говоря через организатора, просит ученика перечислить шаги, которые должен сделать даос для того, чтобы оживить свою изначальную природу. Это оживление служит мистическим усилием и долговечной даосской задачей.

**18-23. Рука:** Стихи известны как Шесть Сочетаний — один стих на сочетание. Адепт должен составить эти шесть сочетаний для того, чтобы вызвать даосское мистическое преобразование. Последняя строка указывает на отождествление со всеми своими спонтанными действиями, которые считаются действиями даосского источника, проявляющегося в вашем теле-уме.

## ГЛАВА 19

*1. Освободитесь от потребности или желания быть мудрым и интеллектуальным. Отбросьте опоры из замороженных мысленных форм и конструкций, которые поддерживают цивилизованное поведение; тогда вся ваша грядущая жизнь будет наполняться благами.*

*2. Откажитесь от мнимых благодеяний, ложного порядка, цивилизованной справедливости и наслаждайтесь подлинной ошибочностью тела-ума.*

*3. Тогда внутренняя семья и внешнее отражение*

*4. Будут безмятежными и гармонично общающимися.*

*5. Откажитесь от практики управления потоком жизни.*

*6. Поймите, что жизнь увянет в грубом свете полезности, так как она становится внешней вещью,*

*7. А она рискует быть украденной.*

*8. Чудо можно осознать лишь с помощью мягкого разрешения,*

*9. Разрешения, данного самому себе.*

*10. Но лишь это не завершит подход.*

*11. Невинные и простые шаги следует сделать для того, чтобы оживить свою изначальную природу; эти шаги должны быть безыскусными и неприкрашенными.*



12. *Обратитесь внутрь и ищите тело-ум; найдите неиспорченный холст, на котором нарисована ваша жизнь.*

13. *Открытыми руками и ладонями поглотите могущественную простоту своей самости в ее утраченных и подлинных объятьях.*

14. *Ограничьте предубежденную и самовлюбленную самость, обратившись внутрь, чтобы увидеть в себе проблеск.*

15. *Настройте неограниченную потребность и желание, перемещая свою незамысловатую самость в мгновения, созданные смотрением, но не видением.*

16. *Потакание опасным мыслям и тревога о них истончает вашу связь с энергией и потоком жизни.*

### Комментарий:

1. **Ум и Тело:** Особые наставления о том, как даос должен думать и поступать. «Цивилизованное поведение» это бессознательная жизнь, противопоставленная сознательной жизни: очарование моментами жизни и согласованное переживание вместо того, чтобы научиться видеть суть жизни.

2. **Тело:** Даос должен отказаться от фальшивого, навязанного извне поведения и точек зрения. Ему следует просто наслаждаться тем, что он несовершенен.

3. **Ум и Тело:** «Внутренняя семья» указывает на внутреннюю работу вашей личности.

4. **Ум и Тело:** Пребывание в «безмятежности и гармоничном общении» указывает на все ваши внутренние органы тела, личность, ум, дыхание, кровь, энергию жизненной силы совместной работы. Если вы выполните все наставления стиха 2, тогда ваш внутренний мир сольется с внешним миром. Вот даосское определение благодати.

5. **Тело:** Стих советует даосу сойти с пути и позволить жизни раскрыть путь, который ей нужен.

6-7. **Тело:** Даосское определение творческой жизни. Польза творческого искусства заключается только в том, чтобы высоко ценить его в период его существования.

8-9. **Тело:** Дао можно вести в вашу жизнь, только пригласив его в нее, впуслав его. Невозможно принудить Дао войти в свою жизнь.

10. **Ум:** Правильное умонастроение само по себе не позволит вам осознать даосский источник жизни.

11. **Рука:** Особые наставления. Ваш подход к развитию Дао в своей обыденной жизни должен быть незамысловатым и резбачливым.

12. **Рука:** Особая даосская медитативная техника, в которой адепт ищет свою изначальную самость.

13. **Рука:** В этой особой деятельности (*кигонг*) даос открывает свои распростерты руки для того, чтобы принять силу Дао. «Утраченные и подлинные объятья» указывает на то, от чего мы отделились.

14. **Ум, Тело и Рука:** Совет даосу смотреть вне себя и исследовать природу, чтобы наилучшим образом понять работу своей природы.

15. **Ум, Тело и Рука:** Особый совет даосу управлять своими эмоциями и глубоко проецировать себя на каждое событие в пространстве-времени, которое происходит на его пути.

16. **Ум, Тело и Рука:** Если вы зря беспокоитесь и тревожитесь, то порвете связь с энергией жизненной силы, текущей в вашем теле-уме.

## ГЛАВА 20

1. *Есть ли какое-то различие между утверждением громко, усиленно и утверждением мягко, с улыбающимися глазами?*

2. *Между этими словами,*

3. *Словами, произнесенными шепотом взвешенно и целно,*

4. *Пребывает та же сглаженная ось согласия, то есть мое сердце.*

5. *Кто ты? Я невинный ребенок.*

6. *То, что одни люди называют благостным, великолепным и правильным,*

7. *Другие назовут дурным, упадочным, бракованным.*

8. *Знайте, что я отказываюсь от этой явной на-смешки.*

9. *И скажите, что каждый день, который является для вас началом, для других становится концом.*

10. *Но для меня, по крайней мере, ничего не может быть правильным.*

11. Если у чего-то в самом деле нет недостатков,  
12. Значит меня подчиняют ложные сведения и призрачная реальность,

13. Когда нечто, чего действительно боятся люди, представляет собой их же самих, только увиденным друг в друге.

14. Следующий шаг естественен и всеобъемлющ. Вы делаете его, и в вашей душе воцаряется покой.

15. Тела-умы в покое, играющие в кострах жертвоприношения и роста,

16. Песни об удаче и успехе питают странника, дают ему новый рост в весне.

17. Я делаю вид, будто я плыву торжественно и одиноко, воспитывая тишину, развивая безмятежность.

18. Мои мысли как песчинки, высвобожденные из руки моего ума, падают одиноко и спокойно. Каждая мысль находит свое тихое место.

19. Я должен создать равновесие между миром человека вокруг меня и миром человека внутри меня.

20. Если они соединяются, я одинок.

21. Если они изобилуют, тогда я уединен.

22. Если они устранены, тогда я соединяю их с радостью.

23. Если белая мысль истощена, тогда я упрочиваю их.

24. Я терпеливо хожу в поисках отдыха в каждый миг в пространстве и времени, приспосабливаясь к дарам этого самого мира, как вода – к береговой линии, помогая семьям внутри и вовне, чтобы выполнять намерения, осознавать, слушать и постигать.

25. Я стою одиноко,

26. Даже к толпе мой простой путь невинно прям, прост и уникален, так как я уединен, целен и не имею цели, ведь я поглощаю желтый центр земли и ее жизненную силу.

### Комментарий:

1-2. **Сердце:** Совет адепту предаться даосскому образу жизни. В ответ на вопрос: «Есть ли какое-то различие?» зву-

чит ответ «Нет». И не важно, каково намерение, все равно утверждение то же самое.

3. **Рука:** Английские слова «взвешенно» (weighed) и «цельно» (whole) выбраны отчасти потому, что их звучание напоминает даосские звуки, которые адепт произносит для того, чтобы пробудить свое сердце (*хээй*) и свой дух (*хо*).

4. **Рука:** Мягкое произношение звуков из стиха 3 уравнивает сердце и *шень* (дух) даоса. Сердечный дух является «сглаженной осью согласия» для Дао.

5. **Сердце:** Главное даосское представление о том, что, если вы даос, тогда у вас в конечном итоге есть способность направлять дух и личность Лао-Цзы.

6-11. **Ум и Сердце:** Стихи повествуют о двойственности и взаимосвязи *инь* и *ян*. Они показывают даосское представление о совершенстве и несовершенстве.

12. **Ум:** «Ложные сведения» в данном случае – чужие рассуждения и чужая истина. А такие рассуждения и истина могут лишь вызвать страх в практикующем человеке. «Призрачная реальность» – результат попадания в качели ложных сведений.

13. **Ум:** Даосы говорят: «Мы встретили врага, а он и есть мы».

14-15. **Рука:** Даосская душа – живая часть самости, представляющая собой разведчика адепта в даосском источнике жизни.

16. **Ум:** Определение основополагающего даосского оптимизма.

17. **Рука:** Наставления на первой стадии даосской медитации.

18. **Рука:** Вторая стадия той самой медитации, в которой адепт учится не привязываться к мысли.

19-22. **Рука и Тело:** Первая стадия медитации, а также наставление о поведении в отношении других людей.

23. **Рука и Тело:** В эзотерической даосской физиологии белый цвет отождествляется с легкими. «Белая мысль» представляет собой избыточное мышление или необузданное интеллектуальное рассуждение, которое разрушает энергию жизненной силы легких, а в конечном итоге и энергию почек.

24. **Рука:** «Семьи» в этом примере составляют внутренний и внешний миры даоса. Таковы наставления адепту заняться

осознанной деятельностью для того, чтобы соединить эти миры.

**25. Рука:** Даосская инструкция по медитации: найти место в природе и просто остаться там наедине.

**26. Рука:** Особые наставления, *кигонг*. Практикующий даос, стоящий одиноко, начинает активно воображать, как он поглощает жизненную силу земли прямо в свой тело-ум. Жизненная сила представляется им желтого цвета, который отождествляется с селезенкой и «центром» в китайской теории пяти элементов.

## ГЛАВА 21

1. Мужество, цельность, интеллект, ум, уважение –

2. Все эти названия составляют почитаемый честный человеческий характер и являются силами, которые текут из даосского пути жизни, изливаясь из мистического коридора, невидимого как вечно ускользающий источник.

3. Ибо у даосского источника жизни нет формы и очертаний, которые можно воспринять в обычном бодрствующем состоянии сознания. Это невидимый центр всех очертаний, сущность всех форм и скрытая квинтэссенция.

4. Настоящее и прошлое вместе сговорились скрывать от вас это имя и тайну.

5. Потопчите пятками, чтобы обнаружить этот заговор как точки огня, взметнувшегося в черноте минувших веков.

6. Внутреннее чувство этой тайны дает вам уют и всегда переживалось человеком, но живая пища приходит, только когда вы жуете на даосском пути жизни.

7. Материализованные очертания за пределами четких границ, как проявленные формы, ведут себя подобно болвану, который развлекает само время.

8. Прикоснувшись к земле за пределами своих стоп, вы утверждаете миг и познаете имя,

9. Имя открывшейся квинтэссенции.

## Комментарий:

**1. Сердце:** Даосские идеалы.

**2. Ум:** Адепт, равномерно простирающийся между небом и землей, представляет собой «мистический проход».

**3. Сердце:** Утверждение основополагающей даосской подлинности: вот истина!

**4. Ум:** Вы ощущаете время как нечто, у чего есть начало, середина и конец, как что-то проходящее. Эта иллюзия может разорвать вашу связь с даосским источником жизни.

**5. Рука:** Наставления по *кигонгу*. Мягкое и старательное топтание на стопах проясняет мыслительный процесс.

**6. Рука:** Даосы переваривают воздух (на самом деле, они «жуют» его), чтобы воспринять Ки вселенной. Даосы полагают, что практикующие люди потребляют Дао как пищу.

**7. Ум:** Даосское наставление не позволять себе видеть мир как нечто вне себя.

**8-9. Сердце:** По сути, даосы должны внутренне поглотить истину своей земной связи, не взирая на свои возвышенные идеалы.

## ГЛАВА 22

1. Сгибай талию, как податливое желтое золото; изгибай суставы, в форме металла; вращай конечностями, как деревом.

2. Всецелый рост.

3. Уподобься пустому сосуду, получи жизненную силу вселенной.

4. Считай себя глубоким и обширным, и все же мягко связанным с обычным миром.

5. Одинокое стояние под небом, когда небесный свод покрывает ваши принятые заповеди,

6. Становится вечным обновлением, в котором мельчайшая частица богатства

7. Это огромная природная удача, не замечаемая до тех пор, пока небо не повиснет над вашей головой.

8. Это послание столь простое, что его легко смутит чрезмерное мышление.

9. Когда небо будет в вашей голове, а не над ней, вы рассыплетесь в пространстве, без дома.

10. Но когда небо находится на своем месте в эфире, подлинное сознательное понимание остается привязанным к центру в равновесии.

11. Тогда вы возвратились домой.

12. Умудренный человек охватывает и удерживает абсолютное единство, отраженное как изначальный ум, потребляющий совершенное.

13. Он становится безграничным образом неограниченного пользования,

14. И он содержит в себе все возможности всего, что только возможно.

15. Оставайтесь тайными и приглашайте мудрость; отрицайте свет для обычных глаз и звук для обычных ушей

16. Для того чтобы уравновесить ум и ясное восприятие.

17. Несмотря на то, что этот беспрестанный поиск — личный труд, не позволяйте себе принуждать жизнь ограничиваться лишь вами.

18. Не заставляйте чужие силы и души удовлетворять свое «я», ибо из-за этого ухудшается ваша жизненность и суть.

19. Отказ от акколад от себя и других к вам — способ уравновесить сознательное обычное понимание с подлинным пониманием.

20. Так обычный мир будет пребывать с вами в покое, как и вы с ним.

21. Для этого вы должны оставаться приспособляемыми к постоянно изменяющемуся настоящему.

22. Гните податливое золото; изгибайте формованный металл; трясите живое дерево.

23. Да, эти лозунги явно сохраняют цельные дары человеческого существования.

24. В этом они принадлежат всему.

### Комментарий:

**1. Рука:** Подлинные наставления по кигонгу. Когда вы гнетесь в талии, то должны воображать себя «податливым желтым золотом». Когда вы гнете суставы, то видите себя «в форме металла», который, с даосской точки зрения, круглый. Ко-

гда вы возвращаете конечностями, то воспринимаете себя как крепко укорененное дерево, у которого качаются и колеблются ветви на ветру.

**2. Рука:** Вот что происходит, когда вы выполняете наставления в стихе 1. «Цельный рост» это благодать.

**3-5. Рука и Сердце:** Особые наставления по медитации. «Принятые восприятия» это верования и толкования, которые все люди создают для того, чтобы выполнять требования обыденной жизни. Адепт не огорчается, если он создает зачастую ложные толкования; он просто принимает их как неизбежную часть человеческого существования.

**6. Рука и Сердце:** «Беспрестанное обновление» это главная даосская концепция. Она ясно утверждает, что даос отвечает за качество своего существования, жизни и судьбы. «Мельчайшая частица богатства» в данном случае представляет собой маленькое и чистое достижение. Считайте это своим лучшим достижением, форма и очертания которого изменяются в этот самый миг. Нет жесткой меры добра и зла, когда развиваетесь. Вы можете лишь быть более или менее по существу правыми в тот или иной момент. Когда вы полностью вовлечены в игру с совершенством или несовершенством, достижение заключается в том, чтобы взять совсем чуть-чуть от того, что стремится в направлении совершенства. В земле «постоянного обновления» такая мелочь будет перемещать горы.

**7. Рука и Сердце:** Адепт должен старательно воображать небеса как нечто, пребывающее над ним. Это вызывает физиологический отзыв в теле-уме адепта, который позволяет процессу постоянного обновления действительно происходить.

**8. Ум:** Не принимайте слишком близко мысль о том, что небо находится над вашей головой. Считайте такую мысль ретроградной.

**9-11. Рука:** Особые наставления для даосского адепта. Во время медитации, обычных ежедневных дел или любой иной формальной техники развития, адепт должен поддерживать светлую, бодрую и чувствительную энергию в темени. Это все равно как если бы звезды сами стали поднимать его в небо. Когда он смущен или растерян, энергия Ки сжимается, и возникает чистое Ки, что позволяет начаться глубокому интуитивному мышлению.

**12. Сердце и Рука:** Особая медитация, придуманная для развития даосского озарения.



**13-14. Ум:** Результаты развития даосского озарения.

**15-16. Рука:** Наставление оставаться столь безмятежным в медитации, чтобы никто не мог увидеть и услышать вас.

**17-21. Тело:** Особые наставления о лучших способах взаимодействия с людьми.

**22-23. Рука:** «Сгибание», «изгибание», «размахивание» – особая деятельность, которую вы выполняете физически. «Податливое золото», «формованный металл» и «живое дерево» – то, как вы должны воспринимать себя, когда движетесь.

**24. Сердце:** Даосское представление о высшем могуществе всего и вся, а не только о богатых, властных или образованных.

## ГЛАВА 23

1. Если вы потакаете своим фантастическим мыслям и произносите их, то тем самым разрушаете ткань и дары этих единичных мгновений открытой квинтэссенции.

2. Ибо речь это само благословение, если ее направить к себе и другим.

3. Та же самая речь становится проклятьем, если ее не направить к себе и другим.

4. Слова, которые ворвутся, испортят суть и жизненность.

5. Суть и оратора, и свидетеля будет поражена, когда событие исполнится.

6. Невмешательство – вот естественный путь оптимистичной природы Дао, поскольку природа Дао не говорит словами Дао.

7. Если ему нечего сказать, оно может высказать все.

8. И оно высказывает.

9. Выразительная природа Дао возникает в постоянном потоке, который движется по земле, но он должен истощиться как часть естественного порядка, поддержать и успокоить воспринимающую сторону существования, ибо у всего есть свое время, место и длительность.

10. И все же вся жизненная сила, которая проявляется в нашем опыте, исходит от земли, а небо стоит в центре.

11. Когда мы стоим в середине, нам лучше всего согласиться с его истиной, а также с истиной нашего человечества.

12. Удержание жизни в этой манере открывает простоту лучшего подхода.

13. Стройте свой путь жизни по даосскому источнику жизни, и вы начнете воспринимать его, а оно будет соответственно формировать вас.

14. Направляйте свою жизнь с силой и характером даосского источника жизни, и оно будет соответственно настраиваться.

15. Но позвольте смущению войти в свою жизнь, и вы соответственно утратите отождествление.

16. Надлежащая настройка на даосский путь жизни начинает вибрацию с даосским источником жизни.

17. Надлежащая настройка на силу и характер даосского источника жизни начинает вибрацию с даосским путем жизни.

18. Настройка на смущение начинает вибрацию как с путем, так и с его характеристиками. Именно в этой точке вы отделитесь от срединного положения и потеряетесь между небом и землей.

## Комментарий:

1. **Ум:** Демонстрация умного мышления или педантичный интелектуализм, ради самого себя, представляют собой формы материализма, который разрушает подлинное интуитивное понимание жизни и Дао.

2. **Тело:** Речь, сдержанная в тоне, громкости и содержании, не прерывает связь с даосским источником.

3. **Тело:** Речь, которая громка, агрессивна, иррациональна или груба, прерывает связь с даосским источником и оратора, и слушателей.

4.-5. **Тело:** Грубая речь подрывает здоровье тела-ума, особенно почек и область дантянь (нижнее небо).

6. **Тело и Сердце:** С точки зрения даоса, вселенная представляет собой изначально оптимистичное и доброе место. На

старинном даосском языке, у слова «Дао» много значений, в том числе природа, речь, любовь, слова, действие и тишина, среди прочих.

**7-8. Тело и Сердце:** Подлинное Дао слышится в тишине, чувствуется в уединении и видится в неподвижности.

**9. Ум:** Природа Дао в этом случае является силой творчества и человеческим стремлением творить. Даосы воспринимают человечество как творческую силу планеты. Это стремление творить поддерживает и сохраняет все природу в единстве. Без человечества, которое творчески выражает себя, небо и земля перестали бы существовать. Есть естественный круговорот творческих поисков, который должен включать в себя периоды покоя и тишины.

**10. Ум:** Пища в виде энергии Ки приходит к нам как естественное равновесие, которое зиждется на нашем понимании своего места и намерения во вселенной.

**11-12. Ум:** Если вы видите себя так, как объяснено в стихах 9 и 10, тогда ваш личный путь к даосскому источнику проявится мистическим образом.

**13. Сердце и Тело:** Если даосский адепт идет по пути, как он мистически явлен, тогда даосский путь жизни сформирует и изменит их. Важно отметить, что даосы стремятся встречать жизнь, как она приходит, на ее условиях, а не принуждая ее выполнять их заранее составленные планы и представления.

**14. Сердце и Тело:** Подлинная жизнь направляется даосским источником. Ничего достойного нельзя совершить без связи с даосским источником.

**15. Сердце и Тело:** Смущение и беспорядок – проклятие для даоса, ведь его работа заключается в исследовании ритма потока жизни.

**16. Сердце и Тело:** Настройка философская, энергетическая, интеллектуальная, физическая и поведенческая. Среднее место представляет собой повторное подтверждение оптимальной позы человечества. Эта позиция формирует ось, которая удерживает вместе все существование.



1. Если вы теряетесь между небом и землей,  
2. У вас не будет корней, не будет сути, не будет побуждающей силы, не будет витальной силы, которую можно воплотить в жизнь.

3. Вы не будете лучистыми, не сможете поглотить жизнь, не сможете думать надлежащим образом, не сможете видеть ясно.

4. Пускать пыль в глаза, считать себя всегда правым, оглашать некие сведения как знание, навязывать свои представления другим, лишать покоя чужой дом –

5. Все это показатели ракового существования, в котором ваш сердечный дух не прям. Он подобен стреле, выпущенной в небо и навсегда потерянной.

6. Таковы искажения добродетельной истины даосского пути жизни. Таковы искажения добродетельных причин для жизни на даосском пути жизни.

7. Они противоречат всем нам, поэтому мы избегаем их.

### Комментарий:

**1. Ум:** Потерянность между небом и землей – результат жизни, у которой нет согласованной связи с даосским источником. Это частый духовный недуг, который вызван ложной жизнью. Даосы совершенствовали многочисленные методы, чтобы исправить положение.

**2. Ум:** «Корень» относится к крепкой земной связи, «суть» относится к сжатому запасу энергии жизненной силы, «побуждающая сила» – стремление действовать, а «витальная сила, воплощающаяся в жизнь» – Ки, текущая из глубин.

**3. Ум:** «Лучистый» – мерцающее самообладание, «поглотить жизни» значит воспринять Ки жизни, когда вы встречаете ее. «Думать надлежащим образом» указывает на ясное рассуждение о высших идеалах. «Видеть ясно» указывает на интуитивное озарение.

**4. Тело и Ум:** Такой тип поведения неизбежно возникает, когда человек теряется между небом и землей.

**5. Сердце:** Описание жизни без цели.

**6-7. Сердце:** Даосы положительно воздействуют на окружающий их мир, лично развивая даосский путь жизни. Однако, если мы ведем себя как даос в отсутствии подлинной связи с даосским источником, то можем лишь повредить общине.

## ГЛАВА 25

1. Древний ребенок спрашивает, что пребывает за пределами противоположностей и крайностей.

2. Стоять прямо посреди даосского источника жизни.

3. Древний ребенок спрашивает, как делают это.

4. Стой прямо и уединено посреди хаотического обихода; прояви таинственный канал безграничной способности нейтральной волей и намерением.

5. Дальняя мысль всегда удивляла; дальняя мысль всегда бдела; дальний странник всегда осознавал.

6. Почувствуйте открытое пространство, которое существует и прежде между небом и землей.

7. Будьте спонтанно безмолвными, тихими, спокойными и активными, чтобы получить доступ.

8. Быть естественно отстраненным, произвольным, подлинным и вечным; слиться с изменяющейся изменчивостью и пространством, которое является вашим постоянным материнским чревом, домом и спутником.

9. Из этого места вы выступаете, поскольку это пространство – дверь и источник, из которого существование истекает и становится вам известным.

10. Несмотря на то, что это невидимо для меня и безымянно, я все же чувствую его присутствие, по его тени и следам, когда оно движется сквозь меня, а я – сквозь него.

11. Это личное переживание, интимное в крайности и скрытое в противопоставлении.

12. Поэтому я называю это даосским путем жизни, даже когда мои слова испаряются.

13. Прирученные люди не могут воспринять его подлинное имя, так как его имя – слово, раскрывающее чудесную силу, крепкую силу, постоянную силу.

14. Великое самодостаточно, ибо обращается к тому, что очень близко и, вместе с тем, так далеко.

15. То, что отделено и одновременно тесно соединено,

16. То, что приближается к вам, когда отделяется.

17. В этом величии даосский источник жизни подчиняется прихоти намерения. Вместе с тем, ничто не воздействует на его самого и его отражения.

18. Даосский источник жизни велик; небеса как творение велики; земля как восприимчивая велика; человек в своей человечности велик.

19. Даосский источник жизни; небеса как творение; земля как восприимчивая, человек в своей человечности.

20. Все велико, и только это мы можем нормально видеть, и мы часть этого, как это часть нас.

21. Человек в своей человечности направляется восприимчивой землей.

22. Восприимчивая земля направляется небом как творением.

23. Небо, творение управляется даосским источником жизни.

24. Даосский источник жизни окутан самостоятельно сформировавшейся тонкой тканью спонтанной силы, которая существует сама по себе.

## Комментарий:

Вся глава состоит из особых наставлений для даосского развития.

**1. Рука:** Даосский мастер пропускает через себя Лао-Цзы. Пребывать за пределами противоположностей и крайностей значит применять даосские техники развития равновесия и уравновешенности в мысли, слове и поступке. Другими словами, таков Срединный Путь.

**2. Рука:** Даосизм в скорлупе. Техники развития часто объясняются очень кратко.

**3. Рука:** Во время прямой передачи классического текста о глубине понимания ученика судят по цельности и сложности наставлений, взятых из общепринятого текста.

**4. Рука:** Наставления. У таинственного канала в даосском древнем языке несколько смыслов: а) области Ки как *управляющий сосуд* и *принимающий сосуд*; б) области Ки, известные как *главный сосуд*, в) цельность анатомии жизненной силы тела-ума адепта, как она соединена с даосским источником.

**5. Рука:** Вместе с нейтральной волей и намерением, этот стих описывает ментальное состояние адепта, которое служит фоном следующей техники медитации.

**6. Рука:** Наставления медитации.

**7. Рука:** Спонтанность, или *цзы-ян*, является главной даосской концепцией. Она формирует основу священного открытого пространства.

**8. Рука и Тело:** Правила даосской медитации такие же, как и правила даосского образа жизни.

**9. Рука:** Даос становится проводником для энергии даосского источника.

**10-12. Ум и Рука:** Слова не совершенны, поэтому они не могут определить Абсолют. Опыт Абсолюта должен быть личным.

**13-16. Ум:** Описание даосского источника жизни.

**17. Сердце:** Намерение в этом случае должно быть подлинным и спонтанным.

**18-20. Ум:** Мы составляем важную часть Дао и всегда были им. Величие Неба видится в его излияниях, а величие Земли видится в его способности получать это излияние. Величие человека видится в его способности существовать внутри излияния, направляя эту силу без вмешательства.

**21-24. Ум:** Планета осведомляет человечество, а небо осведомляет планету Земля. Небо осведомляется даосским источником. Даосский источник вечен.

## ГЛАВА 26

*1. Подлинный ребенок спрашивает, но где вы можете найти связь?*

*2. Это яркий момент, который невозможно осознать.*

*3. Разум земного притяжения должен иметь земной центр, чтобы найти свою суть и принести благоприятную стабильность тем четвертям, которые поверхностны и еще не цельны.*

*4. Как основа и воплощенный корень разум земного притяжения обеспечивает глубину в неглубоком,*

*5. Ибо планета, на которой мы стоим, и ее чудеса, окружающие нас, служат как нашей моделью, так и нашим входом в сосредоточение непроницаемой цельности.*

*6. Мудрый странник, как нежная душа, представляет собой человека сдержанного, который радостно идет по земле.*

*7. Он несет груз своего существования, как нежно любимое воспоминание, которое всегда здесь.*

*8. Только мягко, в покое и истинном отдыхе, он может посетить честный разум земного притяжения*

*9. Своего существования и обновиться для новых странствий.*

*10. Но что побуждает человека сохранять чувство юмора в отношении себя, когда он показывает подлинную заботу о сердцах, умах и жизни людей, которых он никогда не встречал?*

*11. Единственный ответ – тот же самый разум земного притяжения.*

*12. Если у вас есть крепкий корень и суть, рожденная из настоящего веса, тогда вы не потеряете свою основу. Движение жизни будет обдуманым и неспешным и само защитит вас.*

## Комментарий:

**1. Ум:** У этого вопроса и ответа есть важность в определении того, постиг ли ученик науку о даосском уме.

**2. Ум:** Подлинная связь с даосским источником неуловима и проявляется для даоса во время медитации. Даос переживает это как вспышку света или пламени, которое появляется на грани сознательности, внимания.

**3. Сердце:** «Разум земного притяжения», или *чунг*, это древний даосский язык, обозначающий семя осознания. Это семя, переживаемое как вспышка света, исчезает, если даос сосредоточивается на ней. Однако, если даос относится к свету как к чему-то временному, тогда семя укрепляется и растет. В конечном итоге, он объявляет о глубоком пробуждении.



**4. Ум:** Под влиянием *чунг* даос может воспринять дальние глубины любого объекта или события на своем пути. Он видит сердце, исток и исход воспринимаемой реальности.

**5. Ум:** Близость к природе важна для того, чтобы сохранить семя осознания.

**6-10. Тело:** Эти стихи описывают, как даосский образ жизни поддерживает практики развития. Все искусство даосского развития придумано для того, чтобы создавать и поддерживать крепкую связь с даосским истоком жизни. Практика медитации, которая не переходит в обыденную жизнь, изначально бесполезна. Выводы из этого мировоззрения могут стать столь всеобъемлющими и впечатляющими, что начинающие адепты часто теряют присутствие духа и сходят с пути. Для того чтобы исправить ситуацию, адепт должен научиться поддерживать чувство юмора в отношении очень серьезной практики. Проще говоря, даос должен научиться расслабляться и относиться ко всему не очень серьезно.

**11. Ум:** Семя осознания, когда к нему относятся как к чему-то не очень важному, наполняет даоса чувством глубокого физического, ментального и эмоционального удовольствия, а также повышенным уровнем сострадания к другим.

**12. Ум и Сердце:** Альтернативный перевод может выглядеть следующим образом. Если вы можете извлечь из земли энергию и вобрать ее в себя, не думая чрезмерно о ней и не сосредоточиваясь на семени осознания, тогда вы не замедлите практику развития и не потеряете то, что приобрели. Вы будете воспринимать свою жизнь как обдуманную, неспешную и свободную от тревог. Нормальные приливы, отливы вашего ежедневного существования будут приносить вам уют и поддерживать вашу связь с даосским источником.

## ГЛАВА 27

1. Древний ребенок спрашивает, как следует ходить.

2. Я должен ходить так, как будто на каждом шагу ко мне прикасается природа, и не нарушать даосский путь жизни.

3. Древний ребенок спрашивает, как следует говорить.

4. Я должен говорить с тихой честностью, которая исходит из моей сути, словно перевернутый колокольчик, и не нарушать чужой покой.

5. Древний ребенок спрашивает, как следует видеть.

6. Я должен исследовать счет жизни с интуицией, которая почитает мою память, освобождая ее, и не опираться на рассудочный порядок вещей, объектов и количеств.

7. Древний ребенок спрашивает, как следует входить в дверь вечности.

8. Я должен считать каждое преддверье входом в обитель, который защищает мое чувство удивления и гарантирует покой странника в дружеской земле.

9. Древний ребенок спрашивает, как следует соединяться с жизнью.

10. Я должен привязать себя к жизни невидимыми узлами, которые ни один человек не сможет развязать; и я должен быть всегда связанным и всегда свободным.

11. Древний ребенок спрашивает, как следует игнорировать или отвергать людей.

12. Нет. Я должен благословлять каждого, кого встречу, и давать всем дар, даже если это всего лишь ищущая землю улыбка.

13. Древний ребенок спрашивает, как следует игнорировать или отвергать полезные изделия.

14. Нет, ибо все полезно как отражение даосского источника жизни; и если я не ослеплен полезностью, то мгновенно узнаю, как наилучшим образом применить эти изделия.

15. Древний ребенок спрашивает: если вы идете этой дорогой, тогда кому вы сможете помочь.

16. Всем людям.

17. Древний ребенок спрашивает: если вы идете этой дорогой, тогда кого вы сможете учить.

18. Всех людей.

19. Они обеспечат меня средствами и материалами, необходимым для того, чтобы помогать людям и учить их.

20. Древний ребенок спрашивает: если у них уже есть средства и материалы, тогда почему они не могут помочь самим себе.

21. Потому что как императоры и императрицы человечества, они взглянули и перестали видеть.

22. Очаровавшись смотрением, но не видением, они требуют умного человека, чтобы он прозрел их смущение и забрал его, показал им лучистую дорогу из тонкой ткани обратно к их сущностной природе.

### Комментарий:

Глава 27 продолжает обсуждение, начатое в предыдущей главе, и дает еще больше подробностей, которые помогают жить в духе Дао. Очень важно отметить, что даос должен сначала установить и поддерживать связь с даосским источником, а затем пробудить семя осознания с помощью медитации. Тем самым даос готовится и пытается выстроить свое поведение согласно указаниям, которые будут даны далее.

Во время прямой передачи «Дао дэ дзин» мастер призывает ученика отвечать на прямые вопросы о том, как настроить себя в согласии с даосскими заповедями. Сила словесного призыва и ответа, прерываемая только сочинением и записыванием спонтанного стиха кисточкой и чернилами, открывает серии расширений сознания. Этот каскад изменений в сознании мистическим образом показывает ученику более высокие уровни техники развития.

**1-2. Тело:** Ходить/хождение: любое физическое движение. Природа. Мать-природа, естественный мир, окружающая среда.

**3-4. Тело:** Говорить/говорение: вся речь и намерение говорить. Суть: нижний *даньтянь*. Перевернутый колокольчик: четкое направление, прямой разговор с человеком.

**5-6. Тело:** Лелеемое воспоминание: освобождение от потребности нарочно помнить что-либо, надеясь на то, что вновь откроешь и вспомнишь любую информацию, когда она становится необходимой, доверив что-то памяти, решив не запоминать это. Рассудочный порядок: обычное, принятое, что ожидается.

**7-8. Тело:** Преддверие: врата, вход, изменения на местности, новые места. Чувство удивления: видеть детскими глаза-

ми; видеть все словно впервые. Отдых странника: относиться ко всему, куда бы ни пошел, даже к знакомому окружению как к абсолютно новому месту, которое ждет, когда вы откроете его.

**9-10. Тело:** Связать себя: увидеть, что ты, в конце концов, в буквальном смысле соединен со всем и вся.

**11-12. Тело:** Блаженство, дар: желанные покой и уют, у вас освящающая рука.

**13-14. Тело и Ум:** Полезность: разумная выгодность, утилитарность для какой-то цели, которая дает возможность выполнить некую задачу. Даосы верят, что любая вещь может существовать просто ради собственного бытия. Она не должна быть «полезной» для того, чтобы считаться ценной.

**15-19. Тело:** Когда вы живете согласно эти заповедям, каждый человек становится вашим учеником и учителем. Каждый человек, которого вы встречаете, становится самым важным в мире.

**20-21. Тело и Ум:** Человечество, возникшее из генетики, культуры и обусловленности, верит, что оно состоит из обычных людей, которые ищут согласие с даосским источником. Даосы верят, что они являются творческими выражениями даосского источника, ищущими глубину в пребывании обычными людьми. Поглядели и перестали видеть: тело-ум, затуманенный иллюзией, не может полноценно ощутить жизнь.

**22. Тело:** «Умный человек» это практикующий даос. А «сущностная природа» это ваша изначальная самость, как выражение даосского источника.

## ГЛАВА 28

1. Древний ребенок спрашивает, является ли путь обратно к своей изначальной природе странствием в далекое место.

2. Нет. Изначальная природа человека вездесуща.

3. Познайте излияние жизненной силы из трех мест и стремление быть выразительным качеством воспринимавшей земли, чтящей свое умение наполняться качеством обыденной жизни; и вы возвратитесь к своей изначальной природе.

4. На даосском пути жизни вы восстановите свою невинность.

**1-2. Сердце и Ум:** Ключи восстановления своей изначальной природы находятся повсюду вокруг вас, они доступны в любой миг. Нужен лишь мистический подход.

**3. Тело, Ум и рука:** Три области тела-ума, которые даосы считают точками входа и выхода энергии жизненной силы. Это нижний даньтянь (точка в трех с половиной дюймах ниже пупка и на полтора дюйма под поверхностью живота), средний даньтянь (расположен сразу под поверхностью грудины) и верхний даньтянь (расположен между бровями, над переносицей и приблизительно в одном дюйме под поверхностью). Все вместе их называют три яо, или положения. В качестве особой медитации, даосы воображают мягкое всестороннее распространение энергии Ки из этих трех положений в непосредственное окружение даоса. Это распространение поддерживает и воодушевляет любое творческое дерзание человека, то есть искусство, музыку, ремесла и т.п.

**4. Тело, Ум и Рука:** Делать что-то ради чистой радости труда – вот даосский путь к невинности, расширенному сознанию и повторному открытию своей чистой и неиспорченной самости.

## ГЛАВА 29

**1. Древний ребенок спрашивает, можно ли управлять вселенной, открыто осознавая ее; можно ли формировать и изгибать ее, по своей воле, внешней силой; можно ли поставить себя выше природы и по-настоящему управлять ею.**

**2. Нет.** Несотворенное можно осознать, только не осознавая его. Несотворенному можно велеть только внутренней силой. Несотворенным можно управлять, только если полностью отказаться от управления.

**3. Да.** Управляйте сдавшись; изгибайте и формируйте внутренней волей; пассивно утверждайте через активное не утверждение.

**4. Сделать это значит испортить; удерживать это значит потерять.**

**5. Древний ребенок спрашивает, следует ли вмешиваться в дела мира.**

**6. Нет.** Если вы попытаетесь вмешаться в дела мира, он просто станет недоступным вам. В этом вы не сможете преуспеть. Раскрытие мира – небесный сосуд, который невозможно сделать, потому что он уже существует за пределами желания и восприятия.

**7. И он всегда пытается создать это, оставляет рубцы, иногда даже неосознанно.**

**8. Сделать это значит испортить; удерживать это значит потерять.**

**9. Не вмешивайтесь, лучше танцуйте с этим.**

**10. Одни вещи идут вперед, а другие отходят назад; одни вещи ведут, а другие следуют; одни вещи считают так, а другие – иначе; одни вещи сильные, а другие слабые; одни вещи отделяются, а другие соединяются; одни вещи стоят, а другие падают.**

## Комментарий:

Менее семидесяти китайских иероглифов используют для передачи знания в главе 29. Мастер показывает их в случайных группах ученику, который должен интуитивно расставить их в правильном порядке. По пути ученик должен показывать каллиграфически и вербально, что он понимает концепцию не утверждения и несотворенного.

**1-2. Сердце:** Эту главу иногда называют сокровищем не утверждения несотворенного. Она подчеркивает манеру, в которой даос и даосский источник становятся полноценными партнерами в проявлении и формировании феноменального мира. Даосы верят, что это партнерство – прирожденное право человечества. «Несотворенное» во втором стихе указывает на поле всех возможностей; сама материя творения, которая пребывает в сердце всего, что существует.

**3-4. Сердце:** Мастер, который говорит от лица Лао-Цзы во время передачи, высказывает это утверждение.

**5-8. Сердце:** Невмешательство в порядок и деятельность природного мира – главная даосская концепция. Помимо этого даосы также чувствуют, что они могут давать советы феноменальной вселенной через даосский источник. Тайны, позволяющие этим советам изменять и формировать мир, как мы воспринимаем его, есть в этих стихах.

**9. Сердце и Ум:** Невмешательство — даосский путь. Танец включает в себя взаимодействие между танцевальными партнерами, где каждый читает движения другого. В этом смысле также верно то, что партнеры должны сдать часть своей индивидуальности самому танцу.

**10. Ум:** Демонстрация противоположностей это общий даосский метод использования крайностей для того, чтобы объяснить не только поток, течение вселенной, но также точку динамического равновесия между ними. Объединение с этим равновесием — главная цель развития.

### ГЛАВА 30

1. Древний ребенок спрашивает, кто может помочь.
2. Кто угодно.
3. Древний ребенок спрашивает, кто может помочь вам.
4. Все люди.
5. Древний ребенок спрашивает, как можно помочь им.
6. Показывая им, как быть решительным.
7. Древний ребенок спрашивает, как они могут помочь вам.
8. Учась решительности.
9. Древний ребенок спрашивает, что такое решительность.
10. Отказ от насилия, высокомерия, хвастовства, высокомерия, слабости, раболепия.
11. Древний ребенок спрашивает, почему они должны быть решительными.
12. Потому что нет другого способа войти в даосский источник жизни.
13. Древний ребенок спрашивает, кто действует твердо и решительно.
14. Добродетельный человек, который защищает свою изначальную природу и питает отвращение к немудрой силе, но действует, когда наступает пора действовать. Он действует решительно, останавливается и отступает.

### Комментарий:

**1-2. Тело:** Любой человек, которого вы встречаете на жизненном пути, может помочь вам на даосском пути, поскольку вы видите себя в других.

**3-4. Тело:** В действительности любой человек может чему-то научить, даже если он учит бессознательно.

**5-6. Тело и Сердце:** Даос ведет примером. *Куо*, решительность, создает основу даосского характера. У нее есть несколько значений, ведь она воспитывает непоколебимость, создает твердость решения, приносит результаты, достигает целей, выполняет задачи и воздействует на окружающий мир.

**7-8. Тело:** Лучший способ помочь людям быть лучшими, какими они только могут быть, заключается в том, чтобы быть лучшим, каким только можешь быть ты сам.

**9-10. Тело:** Стихи определяют шесть качеств решительности.

**11-12. Тело:** Тот, кто не следует шести качеств решительности, не может поддерживать крепкую связь с даосским источником жизни.

**13-14. Тело:** Определение даосского *чунг джен*, то есть высшего человека.

### ГЛАВА 31

1. Древний ребенок спрашивает, решительно ли насилие.
2. Нет.
3. Древний ребенок спрашивает, справедливо ли оно.
4. Нет.
5. Древний ребенок спрашивает, что произойдет, если я проецирую насилие вовне.
6. Оно возвращается ко мне.
7. Древний ребенок спрашивает, может ли жестокий человек быть утонченным.
8. Нет.
9. Древний ребенок спрашивает, может ли жестокий человек найти Дао.
10. Нет.
11. Древний ребенок спрашивает, кто сделал этот меч.



12. Человек.
13. Древний ребенок спрашивает, был ли утонченным тот, кто сделал этот меч.
14. Да. Если меч хорош, значит так и было.
15. Утонченный человек, утонченный меч. Вместе они едут на ветре, летят в небе и правят землей.
16. Древний ребенок спрашивает, как они делают это.
17. Этот секрет вы держите в руках.
18. Древний ребенок спрашивает, когда открывается этот секрет.
19. Только когда необходимо.
20. Если секрет открывается слишком скоро, тогда он портится, и им пренебрегают. Тогда от меча и человека нет никакого толка для них самих и других.
21. Древний ребенок спрашивает, откуда приходит мудрость.
22. Я слышу ее левым ухом, она плывет.
23. Древний ребенок спрашивает, откуда приходит гнев.
24. Я слышу его правым ухом, он тяжело падает.
25. Древний ребенок спрашивает, что же утонченное.
26. Левое.
27. Древний ребенок спрашивает, можно ли заставить мудрость говорить в твое левое ухо.
28. Нет. Она говорит, когда готово. Надо ждать. Правое говорит все время, оно оглушает.
29. Древний ребенок спрашивает, как запретить правому говорить все время.
30. Мягко сидя, лежа, сидя, стоя или ходя.
31. Древний ребенок спрашивает, где такая работа наилучшая.
32. У себя дома, где вещи знакомы, где мне уютно. Гнев можно пресечь там, где есть четыре добродетели.
33. А дома я везде, где могу ощутить Дао под ногами. Мои ноги должны быть также утонченными.
34. Древний ребенок спрашивает, что говорят тебе твои утонченные ноги.

35. Не ищи радость в оскорблении людей. Если ты хочешь обидеть кого-то, слушай левое, сохраняя покой в сердечном духе и будь утонченным. Невозможно найти даосский источник жизни, если радуешься насилию и вреду людям, их земле и даже их животным на земле. Жизнь вокруг вас исчезнет.

36. Есть время для того, чтобы быть счастливым, и время для того, чтобы быть печальным. Научитесь делать различие между ними, чтобы вы знали, где лежать, сидеть, стоять, ходить. Если вы развиваете эти добродетели, то будете счастливы. Если кому-то плохо, печальтесь. Относитесь к этому как к похоронам, поскольку умерла возможность войти в Дао.

### Комментарий:

**1-2. Сердце и Ум:** «Насилие» указывает на неестественную силу, на господство, насилие, принуждение или применение своих дарований и умений неестественным образом.

**3-4. Сердце и Ум:** «Справедливый» означает благоприятный, создающий благой результат, создающий хорошую судьбу.

**5-6. Сердце и Ум:** Проецирование насилия означает больше, чем грубое господство над другими. Насилие можно проецировать, даже когда вы один. Мысли и намерения могут принимать насильственную форму. Это нарушает душу мира. Даосы считают это вредом самому даосскому источнику, который в свою очередь вредит всем, в том числе и тому, кто проецировал насилие.

**7-8. Ум:** Утонченный: мудрый, благородный, почтенный, с высокой самооценкой. Образ тонко закрученных волокон описывает качество духовной энергии, которая охватывает тело-ум решительного последователя Дао.

**9-10. Сердце:** Проще говоря, тот, кто принуждает жизнь, не может поддерживать согласованную связь с даосским источником.

**11-14. Ум:** Китайский обоюдоострый меч, или *джиан*, известный как *король оружия*, представляет собой важный даосский образ. Искусность и сосредоточение, необходимые для надлежащего владения им, отражает даосский идеал решимости. Древние китайцы верили, что можно судить о глубинах

чье-либо человечности по качеству его владения мечом. Точно так же, о характере оружейника можно судить по качеству меча. Это верно для любого искусства или ремесла. Во время передачи этой главы мастер буквально машет обнаженным клинком.

**15. Ум:** Обоюдоострый меч используется даосами для того, чтобы сосредоточивать и утончать Ки, энергию жизненной силы, своего тела-ума. Она используется в медитации, *кигонге*, практике каллиграфии, а также на дружеских соревнованиях.

**16-17. Рука:** Указание на тайную мудру руки-меча. Жест, сохраняемый во время медитации, чтобы тонко воздействовать на медитативную медитацию и углублять ее. Мудра формируется так: безымянный палец и мизинец сгибаются и прижимаются к большому пальцу, одновременно указательный и средний пальцы выпрямляются, словно превращаются к лезвию прямого меча.

**18-19. Рука:** Предупреждение против попыток сосредоточить энергии тела-ума слишком поспешно. Расширяющаяся энергия, собирающаяся в ладонях во время медитации, показывает, что наступила пора применять мудру.

**20. Сердце и Рука:** Подчеркивается знание о правильном моменте для применения особой медитативной техники или созерцательного искусства.

**21-22. Сердце:** Даосы часто переживают интуитивные прозрения, словно кто-то шепчет им в левое ухо. Слова, которые они слышат, часто звучат их же голосом и обладают жизнерадостным качеством.

**23-24. Сердце:** На фоне интуиции рассудочный, чрезмерно мыслящий ум звучит как ливень и чаще всего говорит странным, незнакомым голосом. Даосы воспринимают этот голос правым ухом.

**25-26. Ум:** Наставление слушать интуитивный ум. Интуиция и поддерживает решимость, и создает ее.

**27-28. Сердце и Ум:** Интуицию невозможно принудить к чему-то, не получится и манипулировать ею. Ее следует отпустить. Рассудочный ум принуждает интуицию подчиниться сознанию.

**29-30. Рука:** Положения даосского *кигонга* и *медитации*. Выполнение этих упражнений вызывает состояние покоя, который снижает чрезмерное мышление ума и приглашает интуитивный ум проявить себя. Лежание, сидение, стояние, хо-

ждение – все это называют *четырьмя добродетелями*. Каждое из них представляет собой комплекс развивающих техник, которые позволяют даосу установить связь со своей сокровенной самостью.

**31-32. Рука и Тело:** *Кигонг* и медитация должны выполняться в уютном, безопасном и, предпочтительно, знакомом окружении.

**33-35. Рука и Ум:** Указывает на слияние жизненной силы тела-ума с Ки планеты. Во время этого упражнения Ки Земли входит в даоса пульсирующими волнами, которые приносят ему довольство и глубоко пробуждают интуицию. Даосы называют эту медитацию слушанием Главной Матери.

**36. Сердце и Ум:** Выбрав правильное время и место для медитации, выполнять *кигонг* – главное мастерство, которое должен изучить даос. Это тонкое дело. Если даос выбрал не то время или место, то может навредить себе.

## ГЛАВА 32

1. Даосский источник жизни огромен и безграничен. Даосский источник жизни находится за пределами обычного рассудка и логики. Даосский источник жизни неизмерим и безымянен. Он находится за пределами слов и ярлыков, за пределами рассудочности.

2. Древний ребенок спрашивает, почему его невозможно осознать.

3. Потому что он слишком велик и одновременно слишком мал. Потому что это одна вещь и при этом много вещей. Невозможно разделить его на части, нельзя ухватить или постичь его намеренно.

4. Утилитарность полезна только непродолжительное время.

5. Вот наставления.

6. Лежите, сидите, стойте, ходите осмотрительно. Впустите небо в свой тело-ум, втяните землю в свой тело-ум. Позвольте им смешаться вокруг центра вашего тела-ума, сопротивляясь желанию повелевать или управлять. Это покажется как мягким дождем, падающим внутри и вне вас. Глотайте слюну словно мед; она опадает сладкой росой в вашу суть и мирно, есте-

ственно покоится с даосским источником жизни, зная о том, что его сердечный пульс принадлежит вам.

7. Сердечный пульс будет очерчивать, формировать вас в то, что нужно, в этот самый миг во времени и пространстве.

8. И больше не спешите увидеть будущее, лучше позвольте безымянному течь в названное, чтобы проявить настоящее.

9. Воплотив равновесие, самообладание, уравновешенность, вы без труда увидите, что вы часть огромного неделимого целого, что вы вращающийся вихрь в большой реке, что вы капля воды в огромном океане.

10. Несмотря на то, что говорит ваш разделяющий ум, напоминайте себе о том, что вы все время дома.

#### Комментарий:

1-4. **Сердце и Ум:** Стихи напоминают о представлении даосов о том, что даосский источник пребывает за пределами анализа и рассудка. Он непознаваем общепринятым способом. В результате даосский источник жизни можно понять только благодаря намеренно вызванному событию. Впоследствии даосы будут так строить свою жизнь и деятельность, чтобы создавать такие события.

5-6. **Рука:** Альтернативный перевод может звучать следующим образом. Ложитесь с осознанностью, вниманием; сидите прямо с осознанностью, вниманием; стойте в уравновешенной и спокойной позе; ходите, ясно осознавая каждый свой шаг. Представьте себе силу неба, текущего вниз, через ваше тело; вообразите силу планеты, текущую вверх, через тело-ум, когда соприкасается с землей. Предположите, что энергии сливаются и смешиваются вместе в точке на полтора дюйма ниже вашего пупка и внутрь (нижний *дантьянь*). Не пытайтесь управлять процессом слияния или влиять на него; просто смотрите, как он происходит, и воображайте, что мягкий летний дождь падает на вас. Глотайте слюну, когда она накапливается в вашем закрытом рту. Воображайте, как этот оздоравливающий эликсир собирается в вашем нижнем *дантьяне*. Оставайтесь спокойными, мирными и расслабленными. Вы начнете чувствовать пульсацию в своем теле-уме. Этот пульс

– естественное явление, которое вы никогда не должны усиливать или подавлять.

7-8. **Ум:** Не пытайтесь понять то, что происходит, или нетерпеливо требовать результат. Просто позвольте всему происходить.

9. **Рука и Ум:** Даосская философия утверждает, что каждый человек – живая часть Дао, но мы часто забываем эту истину. Поэтому мы не полно воспринимаем свою жизнь и мир. Даосская философия старается исправить это положение.

10. **Ум:** Напоминание о том, что все мы части даосского источника.

#### ГЛАВА 33

1. Сосредоточивайтесь и забывайте.

2. Учитесь понимать внешний мир, глядя внутрь. Так вы обретете подлинную, истинную мудрость. Учитесь понимать внутренний мир, глядя вовне. Так вы обретете подлинное, истинное знание.

3. Когда подлинная, истинная мудрость сольется с подлинным, истинным знанием, вы увидите, как работает мудрая сила, и научитесь применять ее.

4. Управляйте ею полезными частями; управляйте ею границей между внутренним и внешним мирами.

5. Будьте осознанны, бдительны и расслаблены, так как вы суть момента.

6. Дао неожиданно охватит вас. Пламя, свет, туман и облака появляются, когда границы растворяются, а чувства выгорают.

7. Примените мудрую силу для управления этим мгном. Сведите смущение к земле, отдыхайте в уюте; плачьте, если надо, но только в радости. Так вы одержите безмолвную и мягкую победу.

8. Даосский источник жизни достигает вас, когда вы тянетесь к нему. Без усилий теките друг в друга. Почувствуйте божественную силу, которая вращается и колеблется в каждой четверти, и будьте довольны знанием о том, что план, по которому построена вселенная, совершенен и полон, благостен и щедр.

9. У нас есть все, что нам надо.

10. Защищайте этот момент волей, мыслью и воображением. Защищайте себя смело в пространстве и времени, когда вы укрепляете все, что предшествовало ему.

11. Помните, где вы есть.

12. Помните, откуда вы пришли.

13. Помните свою важность как аспекта даосского источника жизни.

14. Вы живете вечно.

15. Вы не можете умереть в даосском источнике жизни.

### Комментарий:

**1. Рука:** Наставления по медитации. Даос направляет внимание на объект медитации определенный период времени, а затем переводит фокус внимания на другой объект.

**2. Рука и Ум:** Медитируйте, обратившись внутрь. Даосы верят, что внешний мир можно наилучшим образом изучать, исследовать и понимать посредством исследования и изучения внутреннего мира человека. Вселенная тоже истинная. Применение этого метода исследования создает трансцендентальное знание и глубокую мудрость.

**3. Ум:** Подлинное знание и мудрость возникают в сознании даоса; проявляется тонкая мистическая сила, называемая *мудрой силой*.

**4. Ум:** Мудрая сила применяется для того, чтобы углубить даосский мистический опыт. Особая информация по применению мудрой силы интуитивно открывается каждому даосу, согласно его индивидуальным потребностям.

**5. Рука и Ум:** Наставления, помогающие даосу углублять созерцательный опыт.

**6. Рука и Ум:** Результаты этой медитации. Они начинаются довольно неожиданно для даоса. Медитирующий человек входит в мир реальности, в котором есть пламя, свет, туман и/или облака. Вместе с этими образами появляется понимание того, что их материальные границы исчезают, а их главные органы чувств закрываются.

**7. Рука и Ум:** Позволяйте любым страхам, тревогам, неприятным чувствам или волнам эмоции тяготеть к земле. Не мешайте медитации, пытаясь подавить какие-то из них. За-

вершение этой фазы медитации подтверждается ощущением, которое можно описать как тонкое завоевание момента.

**8. Рука и Ум:** Это описание созерцательного опыта, когда даосу удастся удобно покоиться среди изменений в сознании.

**9. Сердце:** Главная даосская заповедь.

**10. Рука:** Промежуточные медитативные наставления.

**11-15. Рука и Сердце:** Особые наставления для того, чтобы закрыть медитацию, показанную в этой главе. Они обеспечивают нормализацию деятельности тела-ума и спокойное возвращение к согласованной реальности.

### ГЛАВА 34

1. Древний ребенок спрашивает, как это понять.

2. Великий даосский источник жизни плывет и дрейфует. Это свеча в комнате, полной зеркал. Это бриллиант в комнате, наполненной свечами и зеркалами.

3. Великий даосский источник жизни течет и волнуется. Это паучья сеть, которая растянута во всех направлениях. Этот исток чудесен, широк, цикличен и уникален.

4. Великий даосский источник жизни обладает ритмом. Он вращается и кружится во всех направлениях. Он соединяет и связывает все вещи свободой, независимостью и взаимозависимостью.

5. Когда вы осознаете все эти вещи, в вашем темени собирается свет и чувствительная энергия; пространство и время буквально разрушаются.

6. Обычное становится нереальным, а реальность становится необычной.

7. Все зависит от этого, так всегда было и будет.

8. Назовите это, нарисуйте это, спойте это, если надо. Но доверяйте этому как тишине. Чистый холст в безымянном.

9. Это не может умереть, и вы не можете умереть.

10. Если вы остаетесь смиренным и безмолвным, тогда новый ум рождается, где загадки разрешаются в своем пространстве и времени, где уникальное мышление, которое больше мысли, течет как вода, где течение в человеческую жизнь преобразует человеческую жизнь.



# 11. Так вы станете великим мудрецом.

## Комментарий:

**1-6. Рука, Ум и Сердце:** Глава 34 продолжает рассказ о медитативном опыте, объявленном в технике, подробно описанной в предыдущей главе. Ученик занимается медитативной техникой во время прямой передачи «Дао дэ дзин». Во время этого процесса мастер исследует дыхание и температуру тела ученика, а также читает пульс в манере врача традиционной китайской медицины. Все изменения в энергетической физиологии ученика отмечаются. Мастер прерывает медитацию в особые промежутки и просит ученика сочинить спонтанный стих о том, что тот переживает. Они займутся сложной игрой в вопрос и ответ, которая служит средством дальнейшего отключения рассудочного ума и глубокого впечатывания классического текста в ум ученика.

**7. Рука:** Поддержание согласованной и прямой связи с даосским источником важно для выживания человечества.

**8. Рука:** Творческое выражение этой связи помогает укреплять ее.

**9. Ум:** Буквальная невозможность смерти.

**10-11. Рука и Ум:** Рождение Нового Ума – очень важное событие в даосской мистической жизни. У этого «ума» есть свои правила и законы. Однажды изученный, Новый Ум начинает духовно преображать даоса, наделяя его великой мудростью, видением и интуитивным пониманием, которое течет из даосского источника.

## ГЛАВА 35

1. Удерживайте и олицетворяйте.

2. Будьте тем, кто будет удерживать и олицетворять даосский путь жизни, формируя себя великим, высшим символом, удерживая себя в слиянии его встречающихся ритмов. Будьте тем, кто центрируется между небом и землей.

3. Ходите по полю неограниченных возможностей.

4. Вы будете дышать кожей, вы будете сиять каждый вздохом.

5. Ускоряйте путь, на котором вы лежите, сидите, стоите или идете.

6. Подлинное дыхание воодушевляет и привлекает подлинную жизнь. Подлинное дыхание воодушевляет и привлекает даосский источник жизни.

7. Каждый вздох – освещение, есть много освещенный.

8. Древний ребенок спрашивает, что следует, что стекает и вытекает.

9. Здоровый уют, полный покой, организованная безмятежность, и улыбка.

10. Безмолвная песня сладчайшей музыки. Сладкий вкус меда, мягко проглоченного. Желание играть, танцевать, рисовать и петь.

11. Я действительно покою в мире, который больше, ярче, веселее, чудеснее, чем я мог вообразить. Я хочу достичь странников и прохожих. Я хочу посещать их. Я хочу говорить с ними. Я хочу смеяться с ними.

12. Древний ребенок спрашивает, эти существа – духи или настоящие люди.

13. Это не важно.

14. Совершите ритуал, начертите слова в песочнице духа. Не останавливайтесь до того момента, когда ваши гости не захотят, чтобы вы исполнили договор. Помните о том, что вы стоите между небом и землей. Вы пребываете в срединном месте.

15. Древний ребенок спрашивает, могу ли я ощутить свою руку на вашем позвоночнике.

16. Да, могу. Мой позвоночник – часть крыши, которая защищает вас.

17. Древний ребенок говорит, что это так. Нарисуй изменения, которые ощущаешь в своем позвоночнике. Покажи мне, где жизнь врывается в тебя. Покажи мне, где жизнь исторгается из тебя.

18. Я рисую символы: небо, землю, ветер, воду, гору, огонь, гром и озеро.

19. Древний ребенок спрашивает, что ты видишь.

20. Я вижу круг жадеита.

21. Древний ребенок спрашивает, что ты слышишь.

22. Я слышу, как поет женщина.

23. Древний ребенок спрашивает, где ты.

24. Я нахожусь в церкви или храме.

25. Древний ребенок спрашивает, какого цвета внешний путь.

26. Сине-зеленого.

27. Древний ребенок спрашивает, что ты сейчас делаешь.

28. Я катаюсь туда-сюда и не могу остановиться. Мои волосы щекожут меня.

29. Древний ребенок спрашивает, какие эмоции ты испытываешь.

30. Я беспокоюсь, твоя горячая рука лежит на моей спине.

31. Древний ребенок просит подумать о теплом водопаде, сосредоточиться на своей кисти и продолжать рисовать.

32. Вся моя семья сидит вокруг стола, читает и говорит.

33. Древний ребенок спрашивает, стол наверху или внизу.

34. Наш кухонный стол находится наверху.

35. Древний ребенок спрашивает, что ты видишь.

36. Чашу плодов в центре.

37. Древний ребенок спрашивает, где ты.

38. Я на ферме.

39. Древний ребенок спрашивает, какое сейчас время года.

40. Мой день рождения.

41. Эти места невозможно увидеть или услышать. Эти места многочисленны, неисчерпаемы и тонки. У вас есть Сиды пойти в любое из этих мест, если хотите. Но часто возвращайтесь туда. Посещайте эти места, общайтесь и отдыхайте там. Не говорите о них, потому что слова как наркотики и слова как ярлыки грубы. Они украдут у них их подлинный вкус.

42. Вместо этого просто помните о том,

43. Что надо возвратиться домой.

#### Комментарий:

**1-2. Рука:** Наставления киконга. Даос выполняет физические движения, повторяющие форму Великой Высшей диаграммы, тай-цзы. Этот знак больше известен как инь и ян.

Даосы верят, что движение в форме инь и ян приближает их к тайнам, которые олицетворяет этот знак. Даосы говорят, что они постигают таинство с помощью этой формы.

**3. Рука:** В раннем даосском кигонге было немного правил и ограничений. По сути, даос создает состояние покоя и принимает последовательность положений тела внутри ограниченной структуры формы инь и ян. Совершая движения, олицетворяющие взаимосвязь космических сил, двигаясь кругами внутри кругов, даос обретает силу, которая преобразует тело-ум.

**4. Рука:** Под влиянием подлинного кигонга даос чувствует, будто он дышит порами кожи. Вдох вызывает ощущение всасывания воздуха через кожу. Во время выдоха даос переживает разнонаправленное излучение энергии жизненной силы, выделяющейся из тела-ума.

**5-6. Ум:** Это дыхание называют Подлинным Дыханием. Оно укрепляет и усиливает Ки тела-ума.

**7. Ум:** Даосы верят, что семя пробуждения существует в сути каждого вдоха.

**8. Ум:** В этот момент мастер, говорящий от имени Лао-Цзы, начинает судить о глубине мистического опыта ученика.

**9-11. Сердце:** Это один из более личных моментов, слушающихся во время прямой передачи. Ответы ученика во время призыва и отзыва открывают важную информацию о психике ученика. К тому же, ключи к промежуточному и улучшенному развитию проявляются в форме архетипов.

**12-13. Сердце:** Время от времени у учеников бывают видения незнакомых людей или кого-то из прошлого.

**14. Рука:** Песочницу духа иногда называют *фу-кай*, то есть *коробом духа*. Это стол в два или три квадратных фута. Края стола приподняты, чтобы на нем поместился слой красного песка. Во время промежуточной или улучшенной медитации ученик переживает каскадные видения эзотерических китайских иероглифов, которые обычно не используют. Ученик чертит их на поверхности красного песка шилом, сделанным из перикового дерева, а мастер толкует значение каждого иероглифа. Даосские священники используют этот стол для того, чтобы общаться с духами мертвых.

**15-16. Рука:** Мастер часто источает энергию своей жизненной силы на тело-ум ученика во время прямой передачи. В этом случае Ки излучается в область между почками ученика,

как способ повысить общий тонус ученика. А это гарантирует, что мистические видения продолжатся до тех пор, пока естественным образом не остановятся.

**17-18. Рука:** Ученик использует кисть и чернила для того, чтобы выразить поток энергии жизненной силы в своем телеуме.

**19-20. Рука, Ум и Сердце:** Круг жадеита, появляющийся в сознании ученика, представляет собой изначальный даосский образ. Его появление сигнализирует о главном духовном достижении.

**21-23. Рука, Ум и Сердце:** Точно так же, воспринятый голос поющей женщины означает мимолетное мистическое событие.

**23-28. Рука, Ум и Сердце:** Все образы, проявленные в этих стихах, возникают спонтанно и незначительно изменяются от одного адепта к другому. Переживание каждого из них столь глубоко, что они запечатлеваются в памяти даоса и остаются среди самых ярких событий даосской жизни. Эти ответы обладают в высшей степени личной и интимной природой.

**29-30. Рука, Ум и Сердце:** Мастер изучает эмоции ученика на протяжении прямой передачи. Все это часть процесса суждения о качестве и глубине мистического опыта.

**31-40. Рука:** Пока мистический процесс продолжает раскрываться, ученику постоянно нужно выражать личные отражения и эмоции каллиграфически. Это подобно автоматическому письму в западной традиции. В этих взрывах каллиграфии содержатся улучшенные наставления по развитию, которые появляются из неизвестных четвертей.

**41-43. Рука, Ум и Сердце:** Священная область формируется в конце нити видений. Таков мистический мир, который, согласно даосской космологии, существует параллельно нашему миру. Это направление становится святилищем для даоса. Возвращение в него питает и восполняет даоса.

## ГЛАВА 36

1. Древний ребенок советует увидеть будущее. Положите левую руку на свою грудину и посмотрите в свою правую ладонь.

2. Вращайте кулаком, словно набираете пряжу рукой левой и правой. Расширяйте себя в каждую четверть

до тех пор, пока не почувствуете орбитальные движения планет в себе.

3. Начертите воображаемый лук из тонкой ткани и выстрелите стрелу рукой левой и правой.

4. Древний ребенок спрашивает, что такое эти стрелы.

5. Стрелы это желания и мысленные формы.

6. Слабость в покое и сила в движении.

7. Они найдут свой знак, если лучник будет спокоен, сосредоточен и сдержан.

8. Древний ребенок спрашивает, как вы сжимаете свой тело-ум, дух и жизненную силу.

9. Соберите себя в свой сущностный центр, простирая вовне свой тело-ум. Для того чтобы пойти прямо вовнутрь, вы должны пойти прямо вовне.

10. Древний ребенок спрашивает, как сгустить свой тело-ум, дух и жизненную силу.

11. Простирайте вовне свой тело-ум и поддерживайте небо над вами, вовсе не используя силу.

12. Держите пять пальцев открытыми, если вы хотите схватить серебро и золото.

13. Древний ребенок спрашивает, как это может быть, в чем заключается тайна.

14. Это игра без победителя. Вы оба соперники. Это радостный танец. Вы оба танцоры. Это кукольный спектакль. Вы марионетка и руки, манипулирующие струнами.

15. Каждый из вас тонок и скрыт, открываясь только подлинным дыханием.

16. Простирайтесь вовне, излучайтесь.

17. Обоим позволено происходить, потому что даосский источник жизни никогда нельзя насильно толкать. Его можно только пригласить внутрь.

18. Голос чуда тонок и скрыт. Вы должны быть тихими и неподвижными, чтобы ясно слышать его.

19. Свет чуда тонок и скрыт. Вы должны двигаться чудесным образом и делать крошечные настройки в своем теле-уме для того, чтобы ясно увидеть его.

20. Материя чуда тонка и скрыта. Вы должны трогать и лелеять ее, позволяя ей трогать и лелеять вас.

21. Вкус чуда тонок и скрыт. Вы должны обратить свой язык в пустой рот, чтобы ощутить его.

22. Аромат чуда тонок и скрыт. Вы должны положиться на раздумья, воспоминания и рассуждения для того, чтобы обнаружить этот запах.

23. Безмолвная победа одерживается тихо.

24. Именно так вы должны вести себя.

25. Вот тайна.

26. Древний ребенок спрашивает, можно ли увидеть это ясно. Ты рыба, упрямо умирающая на сухом берегу, отказывающаяся войти в океан до трех пор, пока ты не поймешь это ясно.

27. Древний ребенок спрашивает, есть ли польза от самоубийства.

28. Ничего не добьешься самоубийством.

29. Древний ребенок советует использовать свои природные дары для того, чтобы исследовать свой внутренний мир.

30. Как бы то ни было, грешно игнорировать свои таланты.

31. Вы полагаете, что своими талантами надо рисоваться?

### Комментарий:

1. **Рука:** Медитативная поза, придуманная для воспитания интуиции. Древние даосы использовали ее для предсказания будущего. Психологических значений этой позы невероятно много. Китайский иероглиф «пи» в этом стихе буквально означает *мягко положить руку на сердце*.

2. **Рука:** Особая деятельность *кигонга*. А) Прежде всего, даос собирает ладони в расслабленные кулаки и медленно чертит ими круги, попеременно правой и левой руками. Количество вращений (тридцать шесть в каждую сторону) собирает, укрепляет и выравнивает Ки тела-ума. Б) Даос воображает, что его тело-ум, наполненный уравновешенной энергией жизненной силы, расширяется вовне для того, чтобы охватить всю вселенную. С) Даос поддерживает это отождествление с расширением и пустотой вселенной до тех пор, пока не почувствует, как локализованная энергия движется в круговую внутри тела-ума. Поддержание этих схем, которые называются *орбитами*, составляет важную часть даосской практики.

3. **Рука:** Даос подражает движениям натягивания лука и выпускания стрелы во время вдоха. Выдыхая, он выпускает воображенную стрелу и делает вид, будто наблюдает за тем, как она скрывается вдали.

4-7. **Ум:** Ментальные наставления для деятельности *кигонга*.

8-9. **Сердце и Ум:** Собрание себя в уверенности перед тем, как говорить или действовать, составляет важный даосский идеал. Эти стихи утверждают важность распространения себя в окружающий мир как средство очищения своих внутренних даров и талантов. Таким образом, сострадание, помощь другим людям и основное человеческое общение являются ключами для осознания всех своих способностей.

10-12. **Рука:** Наставления *кигонга*, где руки буквально держат над головой, словно поддерживают небо. Даос входит в медитативное состояние и делает вид, будто только он ответствен за поддержание неба над поверхностью земли. Эта деятельность естественным образом собирает энергию жизненной силы в нижний *даньтянь* и средний *даньтянь*.

13-14. **Ум и тело:** Описание умственного и психологического состояния адепта.

15-16. **Сердце и Рука:** Подлинное дыхание описывается в предыдущей главе.

17. **Сердце, Ум и Рука:** Научитесь правильно принимать Дао.

18-22. **Сердце, Ум и Рука:** Значения этих стихов тонки и сложны. По сути, они наставляют тому, как описать силу и действие даосского источника, чтобы адепт мог лучше понять, как вести даосский образ жизни.

23-25. **Ум и Тело:** Устойчивое развитие, поддерживаемое оптимизмом и уверенностью в себе – признак даосской жизни.

26-28. **Сердце и Ум:** Предупреждение даосам о ловушке мнения о том, что Дао надо понять интеллектуально, и лишь затем постичь его. Это духовное самоубийство.

29-30. **Сердце и Рука:** Мы получаем свои дары и недостатки из даосского источника. На самом деле, эти дары и недостатки – наши ключи, отпирающие тайны вселенной.

31. **Ум:** По сути, наши индивидуальные таланты и то, как мы осознаем их, становятся личными делами, которые существуют для нашего роста и развития.



## ГЛАВА 37

1. Даосский источник жизни как неистощимая, вечная и универсальная сила, непрямой.

2. И он никогда не делает ни одной вещим, но тем не менее всегда делаем каждую вещь.

3. Крепко храните эту мысль в уме, и тогда ваше тело будет естественным образом настроено на универсальную силу.

4. Чувства и сознание обратится внутрь, и все ваше бытие будет покоиться мирно, пока ваша чистая и возвышенная природа спонтанно наполняет вас, отвергая всякое смущение и неестественность.

5. Именно так вы преображаете себя, укоренившись среди потока моря жизненной силы,

6. Безмятежностью, пребывающей между небом и землей,

7. Повернувшись вокруг и слушая свою душу.

## Комментарий:

**1-2. Сердце и Ум:** Парадокс в природе, а также несколько не совпадает с обычным пониманием и восприятием.

**3. Рука и Ум:** Основное даосское ментальное состояние. Когда адепт погружается в это состояние, оно меняет его психологию.

**4. Рука и Ум:** Результаты главного даосского состояния ума.

**5-6. Рука, Тело и Сердце:** Особые медитативные наставления, придуманные, чтобы извлечь великую мудрость из своей сокровенной сути. Даосы называют это общением со своим духом, или *шень*.

**7. Ум и Сердце:** Душа постоянно посылает вам всю мудрость, которая нужна вам, чтобы установить более согласованную связь с даосским источником.

## ГЛАВА 38

1. Древний ребенок спрашивает, как вы оборачиваетесь вокруг и слушаете свою душу.

2. Незгоистично поступая с силой подлинной благожелательности.

3. Невозможно планировать совершать добрые дела. Добрые дела можно делать только естественно.

4. Человек, который планирует быть добрым, будет бессильным. Он не будет подлинным.

5. Различие между подлинным и неподлинным – благая сила вашей души.

6. Подлинный человек никогда не совершает деяния. У подлинного человека нет скрытого плана. Подлинный человек не ищет награду за свои поступки.

7. Неподлинный человек слишком активно старается. У неподлинного человека есть тайные побуждения. Неподлинный человек постоянно думает о наградах.

8. Подлинность невозможно пожелать или запретить. Подлинность невозможно запланировать или навязать.

9. Ложные манеры – мошенничество.

10. Мораль, носимая как плащ, создает поверхностность, отбрасывающую тень на каждого.

11. Правила и имущество возникают из этой тьмы, сжимая сердца и умы человечества, толкая их души в скрытое место.

12. Жизнь становится хаосом.

13. Великие люди рассказывают вам о ваших недостатках, усложняя простые вещи, до тех пор, пока они не станут легкоузнаваемыми.

14. И вы не знаете, в какую сторону повернуть.

15. Но подлинный человек позволяет своей душе вести его по жизни, крепко держится своей внутренней истины, мягко удерживая семя жизни.

## Комментарий:

**1-2. Тело и Рука:** Даосская духовная цель «поворота вокруг и слушания души» достигается посредством внешнего поведения.

**3-4. Тело:** Только спонтанно и естественно возникающие выражения доброты и сострадания подлинны. Ложные выражения не помогут вам достичь своей цели.

**5. Ум:** Силу души можно выразить только в подлинных выражениях. На даосском языке подлинные выражения «наполнены *шень*».

**6-8. Тело и Сердце:** Вершина даосского поведения во всех общественных и личных делах. Перевода вполне достаточно для описания динамики осмотрительного и неэгоистичного образа жизни.

**9-10. Тело и Сердце:** Особая критика конфуцианских идеалов и предупреждение против пустых ритуалов, которые вместе с неискренностью, по вере даосов, разрушают честность и истину.

**11. Тело и Сердце:** Ранние даосские философы верили, что следующие конфуцианские заповеди неизбежно ухудшали общественную и политическую обстановку. Лукаво измышленные шаблоны общепринятого поведения истощали тело-ум духа, или *шень*, подавляли душу.

**12. Тело:** Все, что отрицательно воздействует на человека, в конечном итоге выливается на все общество.

**13. Ум:** Великие люди: лукавые интеллектуалы, которые наслаждаются сложными рассуждениями, с массой мелких подробностей, чтобы оправдать свое поведение; люди, придумывающие идеи, туманные предметы и оправдания перед духовной истиной.

**14. Тело:** Результат подавления души.

**15. Ум и Сердце:** Даосский источник открывает внутреннюю истину посредством души. Со временем эта истина открывается, и тогда начинается проявляться процесс даосского просвещения.

## ГЛАВА 39

1. *Подлинность. Кто вы? Где вы живете? Что поддерживает вас? Куда вы идете?*

2. *Я изначальный тело-ум, живу в сфере сути, энергии и духа; меня поддерживает даосский путь жизни.*

3. *Я движусь в огромной цельной области и поле всего, что возможно.*

4. *Вдыхай и издай звук, выдыхай и издай звук. Пиши.*

5. *Жизнь; живи; расти. Полный; изобилие; свершение. Божественный; могущественный; духовный. Отдых; покой; безмятежный. Чистый; ясный; вода.*

6. *С древних времен такими были ключи жизни и роста для изобилия духовной силы и энергичной безмятежности, обретаемой с помощью покоя.*

7. *Стержнем становится чаша воды, оставленная в одиночестве и недвижимая. Так поверхность становится чистой как стекло, способное отражать.*

8. *Освещение, равновесие, самообладание и уравновешенность.*

9. *Тайны цельности в даосском образе жизни.*

10. *Без даосского образа жизни небо, человек, земля – все они разделены.*

11. *Жизнь, полнота, божественность, безмятежность, ясность –*

12. *Все это было бы утрачено.*

## Комментарий:

**1-2. Ум:** Изначальный тело-ум выражается в подлинной деятельности и поведении. Корни этой подлинности находятся в точном слиянии Трех Сокровищ:

\* Суть, или *цинг*: Побуждающая сила жизни, лучистый оптимизм, жажда жизни, личные устремления и решимость. Существует также физическая составляющая *цинг* в даосской физиологии.

\* Энергия, или *ки*: Энергия жизненной силы, внутренняя энергия, энергия творения. Существует и физическая составляющая Ки в даосской физиологии.

\* Дух, или *шень*: Душа, личный дух человека. *Шень* соединяет обычное сознание с даосским источником и входит в тело-ум во время зачатия. Есть и физическая составляющая *шень* в даосской физиологии.

**3. Ум и Сердце:** Главное утверждение практикующих даосов.

**4-5. Рука:** Наставления мистической технике, придуманной для того, чтобы показать единство *цинг*, *ки* и *шень*. Каждый иероглиф в стихе 5 написан одним непрерывным движением и согласован с одним циклом дыхания. Проще говоря, ученик воображает, что он плывет в Сферу Дао, настроив ум на данный иероглиф и его значение. Ученик делает глубокий вдох, в тон звука «хенг» и поднимает кисть над бумагой. Вслед за выдохом ученик вдыхает, в тон звука «хах» и пишет иероглиф. Этот же процесс наблюдается в каждом из пятнадцати иероглифов, которые составляют стих.

**6. Сердце:** Написание каждого иероглифа и все взаимодействия между мастером и учеником не должны смущать покой ученика.

**7. Ум:** Мыслящий ум не упускает ничего из того, что он осмысляет.

**8-9. Ум и Рука:** Мистический опыт даосского просвещения должен происходить в полностью реализованной даосской жизни. Три лозунга создают просвещение и поддерживают его.

**10-12. Сердце:** Если бы никто не развивал Дао, благо всей вселенной пострадало бы.

## ГЛАВА 40

1. Первый шаг – войти в место, из которого вы вышли.

2. Второй шаг – играть в поле безграничности.

3. Третий шаг – показать рождение, рост, зрелость и смерть.

4. Четвертый шаг – спокойно отдыхать, слушая мудрость и священные звуки, наблюдая за сетью движущегося вокруг вас существования.

5. Отдыхайте, а затем

6. Снова играйте.

### Комментарий:

Это важный момент в процессе прямой передачи. Ученика просят показать «взаимосвязь бытия и небытия», выполняя серии преобразующих движений. Во всех трех случаях я должен был заниматься даосским фехтованием, чтобы осмыслить концепцию «утонченности», представленную в главе 31.

Даосы считают эту главу и описанную в ней деятельность полным и исчерпывающим описанием всей даосской философии. Несмотря на то, что, как уже утверждалось, древние даосы не накладывали жесткую повествовательную структуру на «Разговоры с древним ребенком», это описание даосизма обычно отмечало половину классического пути.

**1. Рука:** Ритуально войдите в священную область в сфере Дао.

**2. Рука:** Начните серии направленных на себя двигательных импровизаций, вызванных мистическим состоянием.

**3. Рука:** Графически покажите естественный порядок вселенной движением, а именно рождение (*юань*), рост (*хенг*), зрелость (*ли*) и смерть (*чен*).

**4. Рука:** Примите медитативную позу, обратитесь внутрь и поддерживайте состояние размышляющей осознанности.

**5-6. Рука:** После размышляющей медитации начните заново весь процесс.

## ГЛАВА 41

1. Самые лучшие ученики даосского пути жизни из всех сил пытаются открыться его тайнам, используя свою высшую интуицию и естественным образом входа в его трансцендентальную форму.

2. Они просто смотрят, они просто видят.

3. Типичные ученики даосского пути жизни из всех сил пытаются впустить в себя тайны, но делают это по-своему, так как слишком активно размышляют об этом.

4. Они смотрят без особого энтузиазма, и они не могут видеть ясно.

5. Учеников даосского пути жизни, которые бесполезны, вовсе нельзя назвать настоящими учениками, потому что они не могут чувствовать, видеть или рассуждать, когда слышат о тайнах.

6. Они смеются, хихикают и принижают все представления.

7. Им невдомек, что они видят лишь свою слепоту.

8. И они не знают, что смех – даосский способ восприятия.

9. Смех подчеркивает великое таинство.

10. Древний ребенок спрашивает, каковы первые качества ученика даосского пути жизни.

11. высшая интуиция и способность смеяться от всего сердца.

12. Если вы не умеете смеяться, то не сможете узнать даосский путь жизни.

13. Нить мудрости, тянущаяся назад, к древности, рассказывает нас о том, что реально и нереально, как узнать это.

14. Яркий путь кажется пасмурным.

15. Прямой путь кажется кривым.
16. Гладкий и ровный путь вьется вверх-вниз и в стороны.
17. Настоящая сила характера кажется слабой невеждам. Подлинная белизна всегда носит с собой какую-то часть черноты.
18. Настоящее изобилие поистине пустое.
19. Вы видите это?
20. Величайшая устойчивость кажется ненадежной.
21. Вы чувствуете это?
22. Высшая уверенность в действительности лжива.
23. Вы сможете так легко найти истину?
24. У трансцендентальной формы нет стен и ограничений.
25. Вы можете войти в это?
26. Трансцендентальная форма очень мала, ее невозможно заполнить.
27. Вы сможете заполнить это?
28. Величайший талант нуждается во времени и работе для того, чтобы созреть.
29. Вы сможете терпеливо ждать это?
30. Практика не делает совершенство. Совершенна практика, с которой начинаешь.
31. Вы сможете по-настоящему вести себя так?
32. Лучший звук на самом деле безмолвен.
33. Вы сможете услышать это?
34. Даосский образ жизни столь древний и естественный, что у него нет имени. Он столь доступен и всеобъемлющ, что вы не можете увидеть его. И все же это одновременно начало и конец всего, что дает глубокое волшебство всему миру.

### Комментарий:

Эта и следующие пять глав очень важны для тех, кто идет по даосскому пути. Они сосредоточиваются на личном поведении и ответственности даоса перед собой, развивая покой и довольство. Во время прямой передачи мастер произносит стих догматичным тоном.

1. **Тело и Ум:** Наставление ясно: быть открытым даосскому источнику; общаться с ним посредством своего интуитивного ума; течь в него так, как он течет в вас.
2. **Тело и Ум:** Ощущайте жизнь как можно полнее.
3. **Тело и Ум:** Активная интеллектуализация в отношении Дао мешает вам установить с ним связь. Невозможно думать о том, что значит быть даосом. Необходимо действовать.
4. **Тело и Ум:** Чрезмерные рассуждения уменьшают вашу возможность полноценно воспринимать жизнь.
5. **Тело и Ум:** Когда вы отсекаете себя от подлинного ощущения жизни, то теряете способность осознавать чудеса своего существования. Ваше нездоровое положение неизбежно приводит к рационализации вашего поведения, что еще больше отделяет вас. Вы думаете так активно, что теряете способность чувствовать.
6. **Тело и Ум:** Презрительный смех, пренебрежительное поведение; смотреть свысока.
7. **Тело и Ум:** Когда ваш тело-ум затуманен заблуждением, вы видите только свои ограничения.
8. **Тело и Ум:** Высокие степени открытости и личного оптимизма составляют и часть и результат даосских практик.
9. **Сердце:** Образ смеющегося даоса – вечный китайский архетип.
- 10-11. **Тело и Ум:** Развитие интуиции с тем, чтобы душа могла вести вас по жизни, составляет единственный наиболее важный аспект вашего выживания. И в то же время, интуицию надо уравновесить равным количеством «юмора в отношении ее важности». Она одновременно важна и тривиальна.
12. **Сердце:** Если у вас нет чувство юмора в отношении себя и вашей философии, тогда вы не можете быть даосом.
13. **Тело и Ум:** Нить мудрости, связанная с этим стихом, представляет собой устный текст, который предшествует даосизму, но стал важной частью его генезиса. Поистине древние китайские представления.

14-27. **Рука, Тело и Ум:** Стихи 14-27 – серии жизненных вопросов, на которые должен ответить адепт. Каждый вопрос становится загадкой, которую надо решать мистическим образом. Для решения этих головоломок нужно применить энергию, которая накапливалась несколько месяцев, даже лет. Это становится важным периодом духовной работы для практикующего человека.



**28-29. Тело и Ум:** Наставление не спешить с разрешением загадок. Важно переживание путешествия, а не конечная точка пути.

**30-31. Сердце:** Западная философия считает практику тем, что должно быть трудным и долгим прежде, чем человек сможет достичь момента завершения или успеха. Практика часто считается тем, что мы делаем для того, чтобы подготовиться к «настоящей вещи». Даосы считают каждый миг в пространстве и времени «выступлением», а не «репетицией». Как вы будете выступать? Согласно своим дарованиям и недостаткам. Не может быть ничего более совершенного.

**32-33. Тело и Ум:** Это еще одна духовная загадка, которую надо мистически решить.

**34. Сердце:** Даосский источник и жизнь принадлежат всем и вся. Такая практика возвышает весь мир.

## ГЛАВА 42

1. Даосский путь жизни создает резонанс с жизнью.

2. Резонанс, импульс которого осознан, создает различие. Различие, импульс которого осознан, создает резонанс. Небо, человек, земля.

3. Союз этих трех вещей создает все во вселенной непрерывной волной, которую можно оседлать, на которой можно поехать, плавая внутри нее.

4. Древний ребенок спрашивает, как вы можете плыть с вселенной.

5. Точно смешивая жизненную силу своего тела-ума.

6. Древний ребенок спрашивает, что следует смешать, чтобы плыть с вселенной.

7. Тело должно смешаться с умом; ум должен смешаться с волей; воля должна смешаться с жизненной силой; жизненная сила должна смешаться с духом; дух должен смешаться с вовлеченным движением; вовлеченное движение должно смешаться с пустотой.

8. Пустота это дверь, которая находится в центре вселенной.

9. Древний ребенок спрашивает, где эта дверь.

10. Между биениями сердца, между вдохом и выдохом, между стуками барабана, между решением и уни-

циативой, между моим намерением и моим же действием, между словами на этой странице.

11. Плавайте и летайте, стоя неподвижно, чувствуя непрерывность вселенной.

12. Беспокоиться не о чем. Не важно, куда жизнь ведет вас, ведь вы не одиноки и никогда не были одиноки.

13. Иногда плавайте больше, а иногда меньше. Иногда останавливайтесь и оглядывайтесь вокруг. Иногда оживленно летайте от пика к пику.

14. Подлинное путешествие невозможно вызвать силой.

15. Оно открывается тычками и толчками, качает-ся туда-сюда.

16. Только так можно жить.

## Комментарий:

**1-2. Тело и Ум:** Даосское понимание резонанса указывает на выравнивание, которое лучше всего можно описать мистически. Вообразите комнату, наполненную камертонами различных нот. Даосский источник вибрирует в ноте Си. Адепт заставляет свою жизнь вибрировать на этой частоте; и они становятся, на языке науки, резонансной системой. Чем лучше они поддерживают друг друга, тем шире вибрации. Эти расширенные вибрации создают обертоны, которые в конечном итоге проявляют все остальные ноты камертонов в комнате, увеличивая резонансную систему. Скоро вся комната начинает гармонично вибрировать.

**3. Рука:** Особая техника развития, в которой даос принимает особую медитативную позу, настраивает свое ментальное состояние, открывает резонансную систему Дао и wpłyает в нее, то есть теряется в ней.

**4-5. Рука:** Особая настройка энергии жизненной силы облегчает технику даосского полета.

**6-7. Рука и Ум:** Особая формула развития. Даосы называют ее шестью сочетаниями. А) Физическое движение, которое поддерживается и побуждается особым мышлением; Б) Мышление, которое поддерживается и побуждается воображением; В) Воображение, которое поддерживается и побуждается мобилизованной энергией Ки; Г) Энергия Ки, которая поддерживается и побуждается духовным сознанием; Д) Духовное соз-

вание поддерживает и направляет физическое движение, которое коренным образом изменяет переживание даосом согласованной реальности; Е) Преображающее физическое движение, которое представляется даосу направленным самим даосским источником. Физическое движение еще больше изменяет сознание.

**8. Рука и Ум:** Когда даос достиг *шести сочетаний*, говорят, что он «плывет в Великой Пустоте». Это также называют Великим Достижением.

**9-10. Сердце и Ум:** Об этом можно сказать и так: «Это пространство между нотами, которое создает музыку», или «Это пространство между барьерами, которое держит тигра в клетке».

**11. Рука:** Особые наставления.

**12-16. Рука и Тело:** Медитативные наставления, образ жизни.

## ГЛАВА 43

*1. Самые мягкие и легкие вещи в мире всегда будут легко проникать в вещи твердые и косные.*

*2. Вещи, которые лишены формы, всегда будут проникать в неподатливую структуру.*

*3. Потому что подлинное сердце твердости мягкое,*

*4. Потому что подлинное сердце неподатливой твердости – бесформенность.*

*5. Художник не может нарисовать воду, не показав ее источник или конечную точку пути.*

*6. Вода всегда будет сносить камни.*

*7. Когда я вижу, как вода естественно ищет свое место покоя, то знаю, что она достигнет этой точки. И не важно, что встретиться ей на пути.*

*8. Теките естественно, как вода, без борьбы и принуждения. Так вы достигнете конечной точки своего пути и обретете место покоя.*

*9. Немногие люди понимают мудрость непринужденного бездействия, потому что это невозможно выразить словами и ярлыками. Это можно лишь интуитивно ощутить.*

*10. Это можно понять лишь с помощью мягкости и бесформенности воды.*

*11. Это можно осуществить лишь мягкостью и бесформенностью воды.*

## Комментарий:

**1. Сердце:** Поэтическое выражение даосского представления о небытии через непринужденность, или *ву-вей*. *Ву-вей* формирует основу даосского поведения. На поверхности, даос получает удовольствие, избегая принуждения жизни и управления ею. Мягко погружаясь в жизнь и позволяя ей естественно открываться, даос выстраивает свой образ жизни. Подчиняясь силе жизни, переживая ее в полной мере, приспосабливаясь к ее взлетам и падениям, мирно отдыхая с ее ритмом и течением, даос выполняет основную часть своей работы.

**2-4. Сердце:** Даос бесформен, поэтому он может проникнуть в суть любого явления, которое рождается из бесформенности.

**5. Рука и Тело:** Указание на мистическую каллиграфию, которая развивает даосское поведение и мировоззрение.

**6. Рука и Сердце:** То, у чего нет формы, выше того, у чего есть определенная форма. «Вода, несущая по течению камень» это даосская медитативная техника, которая позволяет адепту проникнуть в корень индивидуальных мыслей. Эта техника закрепилась в буддийской традиции чань (дзен) и оказала огромное воздействие на науку об уме.

**7. Сердце:** Текущая вода – вечный даосский архетип. У даосов есть пословица: «Вода это способ неба учить человека идти по даосскому пути назад, к даосскому источнику».

**8. Тело, Ум и Рука:** Даосы используют воду как образец для всего спектра человеческой деятельности, включая искусство, науку, общение, движение и управление.

**9-11. Сердце:** Непринужденное бездействие – синоним *ву-вей*. И снова бесформенность воды служит способом его реализации.



## ГЛАВА 44

1. То, что важнее для вас; что другие думают о вас или что вы думаете о своем теле, уме и духе,

2. Есть ваша природная энергия, сущность и вдохновение, что для вас ценнее приобретенных материальных вещей.

3. Приобретение в той или иной степени болезненнее потери?

4. Разговор с таинством, утончение своей природы, изучение своих эмоций осведомит вас.

5. Если вы очень хорошо любите, то правильно потратите свои силы.

6. Если вы любите слишком часто, то истощите свои силы и умрете.

7. Когда сила даосского источника жизни втекает в вас свыше, вы переживаете счастье и довольство.

8. Если вы умеете любить и жить так, чтобы не менять вселенной, тогда вы втечете в нее. Вы будете знать, когда идти вперед и назад, когда поворачивать влево и вправо, когда пора взмывать и приземляться, когда лучше всего двигаться вперед или просто стоять неподвижно.

9. Найдите эти вещи, и вы осознаете свою безграничность.

10. Будьте священным другом, который соединяет руки неба и земли, принимая все недостатки внутри тела-ума и вне него, неся на своих плечах добро и зло окружающего мира.

11. Так вы сохраните тело-ум мира.

## Комментарий:

1. **Ум и Тело:** Это указывает на ваш личный образ. Традиционно, даосы развивают сильное чувство самости.

2. **Ум и Тело:** Альтернативный перевод может звучать так: «Энергия вашей жизненной силы, ваша жажда жизни и ваша душа – ценнее ли это для вас, чем земные блага?»

3. **Ум и Тело:** Даосы часто говорят о «собираании наград за вклад в утрату». Говоря иначе, мы пребываем в постоянном состоянии одновременно утраты и приобретения. Мы просто должны сойти с пути этого процесса.

4. **Рука:** В этом случае «очищение своей природы» указывает на практику даосского алхимического преобразования. По сути, Ки ваших внутренних органов уравновешено Ки ваших эмоций, что глубоко упорядочивает ваш внутренний мир. Вследствие этого адепт получает более удобный доступ к даосскому источнику.

5-6. **Ум и Тело:** Призыв к эмоциональной самодисциплине. Также указание на физический акт любви, а помимо этого и на эмоциональную связь со своими любимыми.

7. **Ум и Рука:** Естественный порядок, который ведет к подлинному довольству.

8. **Тело:** Относитесь к окружающему миру и населяющим его существам с большим уважением. Таковы наставления даосскому образу жизни.

9. **Тело и Ум:** Интуитивно и уважительно общаться с окружающими людьми – способ понять ограниченность.

10-11. **Сердце, Тело и Ум:** Стихи подчеркивают представление о даосском общественном сознании.

## ГЛАВА 45

1. Сидите тихо,

2. Сосредоточьтесь и забудьте.

3. Пребывайте в покое с великим достижением.

4. Древний ребенок спрашивает о великом достижении.

5. Великое достижение находится вне рамок описания на каком-либо языке. Его можно ощутить только интуитивно. Его можно выразить лишь интуитивно. Погрузитесь в расслабленное, бдительное и осознанное состояние, в тело, ум и звук. Затем смотрите в бесформенное и ничего не воспринимайте.

6. Вообразите себя в сфере, которая поначалу мала, но возрастает и, наконец, охватывает всю громаду бесконечного космоса.

7. Сидите тихо, сосредоточьтесь, забудьте, а затем в состоянии покоя и отдохновения обретите истину великого достижения.

8. Применение истины не истощит его силу. Если он кажется истощенным, значит он поистине изобилует. И хотя человеческое искусство умрет в руках утилитарности, великое достижение останется за пределами утилитарности.

9. Великая прямота крива и извилиста. Великий разум незрел и глуп. Великие слова просты и от природы неловки.

10. Активное движение изгоняет мороз и холод; осознанная безмятежность смиряет взбешенное сердце.

11. Сидите тихо, сосредоточиваясь, забываясь. Возьмите порядок из пустоты, которая упорядочивает вселенную.

#### Комментарий:

**1-3. Рука:** Наставления по медитации. Великое Достижение, или *да ченг*, представляет собой особый уровень достижения в даосской практике.

**4-7. Рука:** Великое достижение начинается как свободный и несдерживаемый поток энергии Ки по всему телу-уму. Когда нарастает этот свободный и несдерживаемый поток энергии жизненной силы, тело-ум поднимается на более тонкие уровни восприятия и осознанности. Ки сдерживается, когда применяется слишком много ментальной и физической силы. Когда Ки скапливается и блокируется, она подавляет намерение. А подавленное намерение все время подтачивает дух, что в свою очередь приводит к физическим и ментальным недугам. Медитация и упражнения *кигонга*, описанные в этой главе, исправляют положение.

**8. Ум:** Указание на истину развития Великого Достижения.

**9. Сердце:** Главные даосские представления.

**10-11. Рука:** Когда даосу удастся проявить Великое Достижение, его духовное состояние следует испытать и утончить посредством серий особых физических движений. Во время этих движений даос поддерживает совершенное состояние покоя. Благодаря исследованиям внешней среды этими дви-

жениями даос погружается еще глубже в свою внутреннюю среду. Скоро он чувствует, словно эти движения приобретают собственную жизнь, направляемую даосским источником.

#### ГЛАВА 46

1. Когда силы и энергии неба плывут вниз, к земле, через человека, даосский путь жизни проявляет себя всем и вся.

2. Лошади, обученные человеком вести себя естественно и спонтанно, без всякой потребности в направлении или контроле, естественным образом открывают свою благостность.

3. Но когда силы и энергии неба встречают преграду и не могут течь на землю, человек становится отчужденным; безобидные существа становятся воинственными, чрезвычайно множатся и профанируют священные понятия, тогда как даосский путь жизни деградирует.

4. Древний ребенок спрашивает, что тогда происходит.

5. Неудовлетворенность своей сущностной природой. Неудовлетворенность своими дарами и недостатками. Неудовлетворенность самой почвой, на которой вы стоите.

6. Худший поступок, который вы можете совершить, заключается в том, чтобы войти в мир из места нужды, а не изобилия.

7. Один спокоен, другой беспокоен.

8. Беспокойное место представляет собой неестественную область, пронизанную неудовлетворенностью.

9. Спокойное место – неистощимая священная сфера, которая следует за вами, куда бы вы ни пошли, и дает вам все, в чем вы нуждаетесь, в правильных количествах.

10. Достигнете спокойного места. Позвольте силе и энергии неба течь вниз, через вас, в землю, и тихо наблюдайте за тем, как даосский путь жизни проявляется для всех и вся, через вас.



## Комментарий:

**1. Сердце и Ум:** Даосский источник постоянно благословляет, одаривает человечество и источает на него изливающееся изобилие. Когда человек осознает это, даосский путь жизни проявляется.

**2. Сердце и Ум:** Образ даоса. Дикая часть человечества не покорена техниками развития. Вместо этого внутренняя человеческая дикость обучает так, чтобы она могла действовать в согласии со своими природными инстинктами. Поэтому даосы верят, что высокоразвитый человек направляет и источает изобильные блага на окружающий мир. Силе и энергии неба следует позволить течь в тело-ум, сквозь темя.

**3-5. Ум:** Объяснение того, что происходит, когда люди не развивают практику Дао. Когда даосский источник, проявляясь силой и энергией неба, из-за преграды не может течь в тело-ум, приходит чувство неудовлетворенности.

**6. Ум:** Жить с установкой «мне всегда всего мало» и «бери от жизни все» значит отвергать Дао и задерживать свой рост, а также рост всего человечества.

**7-8. Ум и Рука:** Спокойное состояния бытия проявляет изобилие. Беспокойное состояние бытия проявляется нужду.

**9. Сердце:** В небе всего вдоволь. Надо лишь попросить его, и оно даст вам все, что вам необходимо.

**10. Рука:** Наставления медитации. Способ настроиться на даосский источник и проявить даосский путь жизни.

## ГЛАВА 47

**1. Древний ребенок спрашивает, что такое подлинное знание.**

**2. Только открытое знание подлинно. Оно течет из сердечного центра в нашем пути жизни.**

**3. Древний ребенок спрашивает, что представляет собой сердечный центр в нашем пути жизни.**

**4. В центре моего сердца, где бы я ни оказался,**

**5. Я всегда жив.**

**6. Знать мир не значит рассудочно думать о нем.**

**7. Рассудок не даст вам откровение.**

**8. Знать мир значит позволять миру думать о вас,**

**9. Где бы он ни оказался.**

**10. Подлинное знание открывается в душе и для души, ищет свой утраченный дом и мирное место в глубоких областях централизованного сердечного духа.**

**11. Таинства мира приходят к вам в живом свете, который дышит в вас, когда дышите вы. Этот свет пронизан вашими мыслями, и все же очерчены как некое дальнейшее место или вещь.**

**12. Вы можете привнести дисциплину в свое знание, но не можете исказить или изменить его, потому что у него уже совершенная форма.**

**13. Возможно, вы хорошо знаете мир и понимаете его процессы, никогда не выходя из дома.**

**14. Древний ребенок спросил, что мешает подлинному знанию.**

**15. Во-первых, ошибку исправляют безмолвным сидением.**

**16. Во-вторых, неправильный полет исправляют, спокойно летая не по прямой линии.**

**17. В-третьих, неправильную медитацию исправляют созерцательным ритуалом.**

**18. В-четвертых, неправильное очищение исправляют открыванием священной области.**

**19. Ошибочное принятие чужих сомнений и отчаяний, как они есть исправляют, смиренно оценивая свои качества, как они есть.**

**20. Даосский путь жизни дает знания обо всех вещах под небом тем, кто может обойти весь мир единым осмысленным шагом.**

**21. В пышный зеленый лес**

**22. Ведет один шаг.**

## Комментарий:

**1-2. Сердце и Ум:** Приводится пример мистического опыта. Знание, открытое во время мистического переживания, имеет больше веса, чем знание, приобретенное в рамках согласованной реальности. Мистики переживают покой, довольство и любовь, проистекающую из сердца к окружающему миру.

**3-5. Сердце и Ум:** Даосские мистики ощущают излияние человеческой энергии как частичное жертвоприношение в виде своей жизни.

**6-9. Сердце и Ум:** Главная даосская заповедь, а также критика конфуцианства. Последователи Конфуция верили, что вселенную следует рассечь, распределить по категориям и проанализировать тайными системами математики и логики. Даосы не ощущали потребность заниматься математикой. Они предпочитали опираться на прямое и полное переживание таинств вселенной.

**10. Ум:** Упоминание о душе вселенной, которую отражает человеческая душа.

**11. Ум:** Предварительное рассмотрение опыта даосского озарения.

**12. Ум и Рука:** См. стих 2 в главе 46. Вы ребенок даосского источника. Что может быть более совершенным?

**13. Сердце:** Вы можете исследовать всю вселенную, никогда не открывая свою дверь и не выходя из своего дома. Нужен лишь мистический опыт. Только вселенная, которая переживается мистически, откроет подлинные знания и мудрость.

**14. Ум:** Список вещей, способных помешать мистическому опыту и подлинному знанию, который исходит из него. Эти стихи также предлагают средство от каждой помехи.

**15. Ум и Тело:** Умение ошибаться и учиться на своих промахах.

**16. Рука:** Умение правильно выполнять *кигонг* и другие техники развития.

**17. Рука:** Медитацию можно направлять и улучшать. Ритуал напоминает нам о том, что важно во время медитации.

**18. Рука и Тело:** Отчуждение, избыточное внимание к диетам, недоступность для других людей, отречения, обеты об уединении и бедности как способ приобрести духовные заслуги — все это мешает вам установить связь с мистическим опытом.

**19. Рука и Тело:** Слишком активное погружение в неприятности и скорби других людей точно так будут затруднять получение мистического опыта. Принимая и любя себя, мы исправляет это положение.

**20-22. Рука и Сердце:** Стихи представляют собой как технику развития, так и даосскую метафору. Один шаг (или лю-

бое физическое движение для этой цели) осознанно совершается в мистическом состоянии сознания.

## ГЛАВА 48

*1. Один обычный осмысленный шаг*

*2. Уводит вас от увеличения, уводит вас от учености, уводит вас от материального интеллекта.*

*3. Это также делает вас безмятежным странником, который узнает все больше и больше, узнавая все меньше и меньше.*

*4. Обычное используется и теряется, необычное переживается и приобретает пользу.*

*5. Мир с готовностью принимает совет.*

*6. Колеблясь, ваш тело-ум открывается как врата. Вы позволяете миру войти в вас по велению вашего намерения.*

*7. Радуйтесь волшебству, когда приглашенные вами гости смешиваются внутри наполняют свои бокалы, принимают нововведения и позволяют этому самому мигу раскрыться без всякого вмешательства или комментария.*

*8. Куда бы вы ни отправились,*

*9. Будьте совершенным хозяином и будьте там счастливы.*

## Комментарий:

**1-2. Тело.** Описание даосской осознанной ходьбы как средства развития. По сути, это двигательная медитация. Различные подробные физические действия, необходимые для совершения шага, выполняются с полным вниманием и самообладанием. Когда тело-ум смущается, даос мягко возвращает внимание для того, чтобы следить за своей прогулкой. Считается, что такая деятельность очищает сознание и организует тело-ум.

**3-4. Тело и Ум:** Подлинная жизнь — процесс освобождения от накопленных сведений. Мысль о «безмятежном страннике» подразумевает глубокую связь с землей и природой.

**5. Тело и Ум:** Советы жизни, вместо требований к ней, помогают даосу преодолеть преграды и сопротивление на пути к

даосскому источнику. Проще говоря, невозможно заставить даосский путь жизни проявиться. Однако можно позволить ему возникнуть.

**6. Тело и Ум:** Тело-ум должен охватить силу и поток жизни.

**7-9. Тело и Ум:** Стих использует образ праздника для того, чтобы помочь вещам естественно раскрываться. Данный праздник происходит в теле-уме даоса.

## ГЛАВА 49

1. Мудрый человек не думает сначала, а затем действует, когда даосский путь жизни проявляется.

2. Сначала мышление не дает раскрыться этому самому мигу.

3. Когда появляется таинство, он воспринимает максимально полно, не желая о нем никаких выводов.

4. Когда в его сердце и уме царит восторг, он чувствует, что сновидения гораздо более ощутимые, чем истины бодрствования.

5. Он относится ко всему невозмутимо.

6. Он объявляется: «Если я воспринимаю благо и способность как благо и способность».

7. Я воспринимаю зло и неумение как зло и неумение».

8. Считать все их равными и отличными значит все время развивать в себе добродетель.

9. Дело в том, что один человек (или вещь) не более или менее важен, чем другой человек (или вещь).

10. Истина есть истина, и ложь есть истина.

11. Относясь к жизни таким образом, мы обучаем тело-ум объединяться с добродетельным способом мировосприятия.

12. Вы становитесь спокойными и сдержанными, когда плывете в поле всех возможностей.

13. Играйте как дитя.



## Комментарий:

**1-2. Ум и Тело:** Спонтанные деяния и реакции перед лицом жизни, как она открывается перед вами, создаст мудрость и зрелость. Если вы сначала подумаете, то упустите ее.

**3. Тело:** Таинство переживается мистически. Очень важно отметить, что даосское образование считается «процессом освобождения от накопленных сведений».

**4. Тело и Ум:** Последствия мистического мировосприятия.

**5-9. Ум, Рука и Тело:** Одним из психологических последствий мистического опыта становится растущее ощущение того, что ни одно событие в пространстве-времени не более или менее важно, чем любое другое событие в пространстве-времени. Даосы также применяют невозмутимость как технику развития.

**10. Сердце:** Даже в самой сути лжи остается истина.

**11-13. Тело и Ум:** Спонтанность, мистическое переживание обыденных событий, восприятие подлинного образования как процесса освобождения от накопленных сведений, невозмутимое отношение ко всем явлениям — все это гармонизирует весь тело-ум, подготавливая почву для глубокого пробуждения в отношении даосского источника.

## ГЛАВА 50

1. Когда энергия неба встречается с энергией земли, появляется рождение и смерть.

2. Между рождением и смертью появляется жизнь.

3. Мой тело-ум открывается к жизни девятью способами; мой тело-ум идет по жизни с четырьмя конечностями.

4. Эти тринадцать частей вместе могут двигаться, чтобы создать жизнь или смерть.

5. Люди, создающие смерть, пытаются укрепить свою жизнь, против смерти, втиснув свою жизнь в неподвижные доспехи.

6. Люди, создающие жизнь, невосприимчивы к когтям и зубам, рогам и лезвиям, к опасностям наверху и внизу.

7. Древний ребенок спрашивает, как они могут поступать так.

8. Потому что они умеют шагать осмотрительно и двигаться, чтобы создавать жизнь.

### Комментарий:

**1-2. Сердце:** Упоминается энергия рождения и смерти как естественные явления. Благодаря перемешиванию энергии рождения и смерти появляется человек. Вот что открывает мастер во время прямой передачи, словно говоря: «Когда энергии рождения и смерти перемешиваются, появляешься ты, практикующий».

**3. Тело и Ум:** «Девять способов» имеют множественные значения, в том числе: а) девять отверстий тела; б) девять орбит Ки в энергетической физиологии тела-ума; в) девять упражнений *кигонга*, которые поддерживают развитие; г) девять вспомогательных упражнений, которые изменяют и сосредоточивают сознание; д) девять точек энергии Ки для входа в тело и выхода из него.

**4. Тело и Ум:** Физическое движение, призванное преобразить адепта, может повредить ему, если неправильно выполнять его. Точно так же, ваше восприятие своей обыденной жизни может отрицательно воздействовать на ваше преобразующее движение.

**5. Сердце:** Люди, создающие смерть, слишком рассудочны. Они предаются абстрактным размышлениям и окружают себя иллюзией.

**6. Сердце:** Люди, идущие по даосскому пути жизни.

**7-8. Тело, Сердце и Рука:** В дополнение к даосскому сущностному верованию, это также метафора мировосприятия, а также особая деятельность *кигонга*. Даос, увлеченный преобразующим движением, останавливает всякое физическое движение прямо посреди процесса, но продолжает проецировать движение посредством намерения. Другими словами, он физически останавливает движение, но продолжает видеть, как движется его тело-ум.

1. Дао порождает жизнь. Путь, как и сила добродетели, питает эту жизнь.

2. Стержень жизни придает им форму; ум мира движется и завершает. Так они создают гармоническое единство.

3. Поэтому естественное почитание к даосскому пути жизни и его силе проявляется спонтанно.

4. Даосский путь жизни творит все. Путь добродетели питает все посредством рождения, роста, созревания и смерти. И он действует как защитник и наставник.

5. Мистическая добродетель оказывает поддержку, но не управляет. Как таковая, она мистична для каждого и добродетельна ко всем.

6. Мистик знает, что трудно знать, какие мысли Дао принадлежат ему, какие мысли текут из взаимосвязи жизни и того, что ее питает.

7. Помните о том, что

8. Даосский путь жизни позволяет.

### Комментарий:

**1-5. Сердце:** Практика Дао помогает обрести добродетель, или *дэ*. Даосский источник, текущий от неба к земле, создает жизнь всевозможных типов – всю материю, окружающую среду, «все, что есть». У каждого из этих различных типов жизни есть своя уникальная сила или добродетель. Все эти добродетели взаимосвязаны и питаются существованием друг друга, как близкие выражения даосского источника. Как таковые, они глубоки и таинственны как даосский источник. По сути, даосы считают добродетели чистыми выражениями истока земли. Даосы стараются установить глубокую связь с добродетелями жизни, как средство достижения глубокой связи с Дао. Это называют достижением мистической силы или мистической добродетели. Даосы верят, что достижение мистической добродетели – самый прямой путь для повторного обретения своей самой подлинной и спонтанной самости.

**6-8. Ум и Рука:** Даос, практикуя мистическую добродетель, переживает великое множество мыслей, видений, ощу-



щений и эмоций. Даосы учатся не присваивать объективную ценность ни одному опыту, который они получают, когда практикуют мистическую добродетель. Вместо этого они предпочитают «позволять этому случаться» и просто бесстрастно наблюдать.

## ГЛАВА 52

1. Осознав взаимосвязь даосского пути жизни и добродетели воспитания всех вещей под небом, вы узнаете изначальную мать.

2. Мать мира.

3. Пребывая в мире и покое вместе с этой матерью, вы узнаете ее сыновей и дочерей.

4. Сыновья и дочери мира.

5. Эти дети могут быть докучливы. И хотя они не хотят причинить никакого вреда, если вы будете следовать за ними или управлять ими, то окажетесь в еще большей опасности.

6. Ради своей безопасности пребывайте в мире и покое с этой матерью.

7. Мягко закройте глаза и смотрите внутрь.

8. Спокойно направьте слух, чтобы слушать то, что внутри.

9. Расслабленно закройте рот, прижмите язык к нёбу и тихо постигните внутреннее.

10. Медленно поднимите темя, сидите прочно, расслабленно осознавая свой тело-ум.

11. И путь эта любовь наполнит вас.

12. Вы никогда не будете пусты снова.

13. Помните о том, что преследование детей приносит беду. И не важно, насколько активно вы пытаетесь следовать за ними или схватить их.

14. Вся вселенная лежит в вашей ладони, но без озарения вы не сможете увидеть ее.

15. Настоящий мир не открыт рассудочному уму.

16. Древний ребенок спрашивает, когда вы пребывали в полном покое в руках изначальной матери, и ваше видение начало прояснять то, что происходит.

17. Это неожиданное чувство деяния, которое впервые возникает в теле-уме.

18. Тогда вы охвачены благим пламенем, который скорее очерчивает, чем обжигает; и я не знаю, источник я или свидетель.

19. Чувства играют, прыгая туда-сюда, озорно противореча своей природе.

20. Эмоции уюта и удовольствия возрастают, поэтому даже самый хлесткий дождь кажется поцелуем любимой.

21. Погружаясь еще больше в покой, вы чувствуете, словно некий невидимый враг побежден; и жизнь течет через ваши руки и ноги, тогда как пояс воина собирает вас.

22. Соединение с даосским источником и путем жизни становится четким и определенным; у нее есть благотворная ясность.

23. Язык покидает вас, а свет, как и чувствительная энергия, собирает вас в вашем темени.

24. Видения чередой охватывают вас так быстро, что вы просто не можете разделить или распознать то, что мы обычно считаем настоящим.

25. Смерть становится невозможной.

26. Огонь и сила проникают глубоко в ваш тело-ум, новая истина делает вас кем-то совсем другим.

27. вы начинаете дышать. Даосский путь жизни – подлинное дыхание внутри ускорения, которое сияет так ярко, что все это видят.

28. Растягивая ускорение, вы понимаете детей матери, вы поете и танцуете. Вы рисуете и играете. Вы смотрите на свою ладонь и

29. Вы видите.

30. Вы все еще можете совершать ошибки. Вы все еще можете смущаться. Вы все еще можете оступаться. Но у вас всегда будут глаза Дао.

31. Но если вы когда-нибудь увидите, что отделены от него,

32. Вы вообще перестанете видеть.



### Комментарий:

**1-2. Сердце:** Древнее китайское представление об изначальной матери предшествует даосизму. Как составная часть даосской философии, это представление означает несколько моментов: а) Поле *шен* или *Ki* в теле-уме. Это иногда называют «прибежищем духа и энергии». У каждого органа тела ума есть свой уникальный дух или энергия; б) Согласованное и ясное мистическое состояние сознания, в котором даос осязаемо чувствует активное бездействие. Иногда это называют «взаимосвязью бытия и небытия»; в) переходное или сменяющееся состояние сознания, которое часто воспринимают как встречу двух полей образа, мысли и энергии, что порой называют «желтой долиной не утверждения несотворенного». В «Дао дэ дзин» это называют Матерью Мира.

**3-5. Рука:** Сыновья и дочери – различные духи и энергии внутренней вселенной даоса. Когда они впервые переживают в медитации, каскады ощущений и ментальных образов затапливают тело-ум. Некоторые из этих явлений могут сильно расстроить созерцательное состояние ума или даже лишить даоса душевного благополучия. Каждое событие указывает на мобилизацию огромной энергии, которая была произведена во время непрерывного процесса даосского развития.

**6-10. Рука:** Особые методы обращения с возникающей чередой ощущений и образов.

**11-12. Сердце и Рука:** Когда докучливых детей игнорируют, весь тело-ум пронизан глубоким удовольствием.

**13. Ум и Рука:** Эта глава закладывает основу для практики того, что в конечном счете станет даосским алхимическим развитием. Даосская алхимия стремится обрести более глубокое общение с даосским источником, дисциплинируя сыновей и дочерей Изначальной Матери. Различные сочетания и примеси духов и энергий, которые они представляют, призваны ускорить развития адепта. Многие алхимические методы развивались на протяжении веков, причем с разным успехом. Отдельные методы в действительности очень опасны, ими следует заниматься под руководством опытного даосского мастера. Традиционно, ни один из этих методов сам по себе не должен успешно развивать даосский путь жизни.

**14-15. Сердце:** Стихи ясно указывают на потребность в мистическом озарении.

**16-32. Сердце, Рука и Ум:** Озарение, или *минг*, возможно, является самым важным событием в жизни даоса. Без него полноценное сообщение с даосским источником не установится. Во время прямой передачи «Дао дэ дзин» ученик либо на месте переживает опыт озарения, либо должен точно описать свой опыт озарения, который случился прежде. Остальная часть этой главы описывает даосский опыт озарения. Далее приводятся подробности этого процесса:

1) Начало озарения чаще всего абсолютно неожиданное. Обычно человек занимается развивающими практиками, совершает религиозные ритуалы или делает еще что-нибудь, способным соединить бесконечное с конечным.

2) Без всякого предупреждения или указания даос мгновенно погружается в систему верований, в которой он чувствует, будто охвачен пламенем. Иногда ему кажется, что он и есть само пламя. Сила этой стадии озарения бывает различной. Даос может качаться, спотыкаться или падать. Чтобы избежать таких последствий, его следует оставить недвижимым, пока облако обморока окутывает его тело-ум. Это облако отождествляется с теплом, пламенем или нежным огнем, цвет которого обычно бывает красным, пурпурным, розовым, лавандовым или апельсиновым.

3) Начинаются глубокие чувственные изменения. Кажется, будто чувствительность на краткий миг тупеет. Восприятие меняется. Геометрические формы и образы, обычно видимые, только когда глаза закрыты, оказываются в визуальном поле независимо от того, открыты глаза или нет. Эти обычно эотопические образы также становятся более зримыми и яркими для даоса, чем все, что он переживает нормальным способом.

4) Погрузившись в мистическое пламя и попав в то, что можно описать лишь как сенсорную перегрузку, даос начинает переживать эмоциональный подъем, который можно назвать экстазом. Глубокое довольство, абсолютная удовлетворенность, радость, уверенность в себе – все это свойственно такому состоянию.

5) Сразу же после эмоционального подъема даос чувствует, будто он безмолвно что-то завоевал, словно он тихо одержал победу над неким невидимым врагом.

6) После ощущения ненасильственной победы даос чувствует возрастание энергии жизненной силы вокруг линии пояса.

7) После опыта безмолвной и ненасильственной победы даос начинает мягко касаться Дао. Эта связь сопровождается ощущением того, что нет явного освобождения от этой планеты, что он уже часть Дао, как и все творение. Это осознание наличия божественной силы во всем наводит даоса на мысль о том, что план, по которому создана вся вселенная, совершенно правилен. Не надо искать Бога, так как Бог уже здесь. Более того, это живое Дао внутренне переживается как абсолютно благое, щедрое и бесконечно доброе.

8) Непосредственно за даосским ощущением вселенского блага тело-ум адепта начинает воспринимать (вполне осязаемо) голографическую природу Дао, то есть как все части жизни взаимосвязаны и сообщены со всеми прочими частями жизни. Понятия пространства, времени и т.п. начинают исчезать. Согласованная реальность становится все более несущественной по мере того, как даосское чувство все больше переживает слова и картины тела-ума. Какое-то время складывается впечатление, будто даос разучился говорить. Затем возникают видения. Эти видения быстро показывают миниатюрные спектакли телу-уму даоса. Сценарии этих «пьес» строятся на темах, укорененных в архетипах, а также на личном жизненном опыте даоса.

9) Даос начинает верить в буквальную невозможность смерти, что началось тесное взаимоотношение с Дао, что жизнь и энергия существуют за счет других миров и направлений, что любовь и сострадание – естественный порядок вещей, что счастье является прирожденным правом человечества.

10) По мере того, как озарение далее проникает в тело-ум даоса, представление, воображение, сила интеллекта – все это расширяется. Даос постигает истину мышления и уже ни о чем не рассуждает поверхностно. Понимание в условном смысле исчезает, когда новый способ мышления (глобальное и интуитивное в природе) укореняется в теле-уме. Теперь впервые в своем практике даос осознает, что он изменился в самой своей основе.

11) Даос ясно понимает, что произошло временное изменение, поэтому чувствует (в даосской терминологии) «дыхание

Дао». Даос буквально ощущает, что он словно бы сияет пульсирующим излучением космоса.

12) Своеобразное духовое ускорение, которое ближе к концу озарения дает даосу понять, что он должен снова пройти сквозь огонь. В даосской традиции просветление не единичное, их много.

13) Даос, переживая озарение, замечает, что он усилил свои интеллектуальные способности и жажду знаний. Он стремится творить. Если прежде он не совершал ритуалы, не рисовал, не музицировал, то теперь он обращается к этим занятиям. Он демонстрирует положительное мировоззрение и исследует стороны жизни, на которые прежде не обращал внимание. Даос действует в более естественной и спонтанной манере и эффективнее осуществляет новые задачи. Мир кажется даосу больше, светлее и чудеснее, чем раньше. Даос становится более общительным и обаятельным. Он развивает качества, которые привлекают к нему людей.

14) Возращение этого нового мировоззрения, возможно, важная часть процесса озарения. Если даос по оплошности отступает назад и воспринимает себя как отделенную от мира частицу, тогда возможности достижения следующего озарения значительно снижаются. Если его интересует ментальная или физическая сила, если он переживает неистовые страсти, жаждет личной власти, отчужден и не сдерживает тщеславие, тогда глубокое счастье растворится, на языке даосов, такой адепт духовно умирает.

15) Когда озарение случилось, образ жизни, который даос создавал на своем пути, может вызвать более высокие мистические переживания, которые следуют естественно.

## ГЛАВА 53

*1. Подлинное знание интуитивно. Подлинное знание переживается непосредственно.*

*2. Легко войти в даосский источник и путь жизни с помощью высшей интуиции.*

*3. Вам надо лишь войти в священную область, оздоровить свою жизнь и тело-ум, настроить его на этот самый миг в пространстве и времени, играть и творить в моменте, быть счастливым и довольным, что бы ни происходило.*

4. Наслаждайтесь творчеством, отдыхайте с творчеством, радуйтесь в творчестве.

5. Когда устарелый ритуал обновится, вы четко увидите, куда идете, и сможете ходить по чудесному пути, свободно, медленно и осмотрительно.

6. Легко сбиться с пути и затеряться в пустыне. Это происходит постоянно, но худшее из того, что вы можете сделать, заключается в излишней тревоге об этом.

7. Улыбайтесь, исправляйте путь, возвратитесь на большую дорогу и ходите медленно и вдумчиво.

8. Больше ничего не решит трудность заблуждения.

9. Навязанный порядок и жесткий ритуал чрезмерно очищены, они не дадут ничего существенного и красивого.

10. Волшебные плащи с тайными символами не могут устранить гнев, насилие и смущение в самом центре заблудившегося человека.

11. Подлинную жизнь невозможно украсть. Ложный дух – не даосский путь жизни.

12. Когда порядок навязан, когда ритуал осквернен, когда гнев, насилие и смущение намеренно скрываются, когда вы питаете живот, но не душу, когда вы хвастаетесь, бахвалитесь и навязываете себя миру,

13. Вы уходите все дальше и дальше от даосского источника и пути жизни. На самом деле, вы становитесь врагом Дао.

### Комментарий:

Даосские мастера свободно меняют порядок глав во время прямой передачи, согласно потребностям ученика или в соответствии с условиями. Стихи главы 53 неизменно следуют за взрывом озарения в предыдущей главе. Они служат даосу напоминанием о том, что переживание озарения становится началом мистической жизни, а не ее окончанием. Теперь пробужденный даос должен научиться «возвращаться во вселенную, следовать вечности и жить как бессмертные».

**1. Сердце:** Напоминание о том, что надо всегда относиться к жизни мистически.

**2. Сердце:** Высшая интуиция выше рассудка и дисциплины.

**3. Рука и Ум:** Наставления об активном участии в «создании Дао».

**4. Ум:** Описание: как следует ощущать свой процесс творения Дао.

**5. Ум и Рука:** Когда требования обыденной жизни приобретут свежесть и чистоту, ваша интуиция мистически откроет конечные результаты ваших деяний. «Свободное хождение» имеет несколько значений: а) внимательность и осмотрительность; б) мистическое соединение обычного с необычным; в) тайная даосская деятельность *кигонга*.

**6. Ум:** Пустыня: согласованный мир.

**7-8. Рука:** Будьте осознанны и вдумчивы. Живите без спешки и всяких тревог.

**9-10. Ум:** Критика Конфуция. Навязанные правила поведения, участие в грандиозных ритуалах, магические чары, поведение согласно общественным правилам не могут изменить сердце человека.

**11. Ум:** «Украсть жизнь» значит подражать кому-то в своем поведении. Каждый человек должен найти свой путь.

**12-13. Тело:** Стихи прямо говорят о значительной общественной деятельности того времени. Последователи Конфуция верили, что духовную заслугу можно получить, развивая вежливое поведение и опираясь на кодекс приличных деяний. Даосы того времени верили, что общественные установки тайно враждебны человеку.

### ГЛАВА 54

1. Для того чтобы укоренить в даосском пути жизни, тело-ум должен стоять прямо, поместив часть себя под поверхность планеты.

2. Стоя так естественным образом, мы оживляем дух, предотвращая смущение и шатание.

3. Древний ребенок спрашивает, какие принципы сохраняют укоренение в Дао.

4. Уравновешенный, спокойный, уравновешенность; покоя, расслабление, естественность; раскрепощенный, извивый, объятие.

5. Соблюдая эти девять принципов, стойте.



6. Вы не будете потрясены.

7. Ваши мысли и их плоды станут упорядоченными и прекрасно настроенными, содержащими бесконечную ясность, ритуально приспособляясь к потоку времен года.

8. Подлинность рождается из высшей интуиции. Покоясь на плечах того, что поистине жив.

9. Когда человек соблюдает эти девять принципов, он становится подлинным и оказывает воздействие на свою семью.

10. Когда семья соблюдает эти девять принципов, она демонстрирует изобилие и оказывает воздействие на город и соседей.

11. Когда город и соседи соблюдают эти девять принципов, они наполняются внутренней силой и мудрой энергией, и оказывают воздействие на всю страну.

12. Когда страна соблюдает эти девять принципов, она источает свои благословения на весь мир, развивает повсюду добродетельность.

13. Вы видите это?

14. Один человек, стоящий на даосском пути жизни, приносит жизнь даосского пути жизни

15. Для каждого из нас.

16. Под наставлением высшей интуиции и даосского восприятия отождествляйте каждого человека, которого встречаете, с самим собой; отождествляйте каждую вещь, которую встречаете, с самим собой.

17. Тогда вы глубоко заглянете в истину самих себя, а также ясно увидите истину других людей.

### Комментарий:

**1-2. Рука:** Описание упражнения, кигонга. Даос принимает уравновешенную стоячую позу, погружается в состояние покоя и помещает часть своего ума, *йи*, под землю.

**3-6. Ум и Рука:** Даос должен привнести эти качества в свою практику стояния, крепко укоренившись в Дао.

**7. Ум и Рука:** Стих описывает результаты даосского созерцательного стояния. В конечном итоге ваш организм становится настолько чувствительным, что вы можете ощутить

лунную и солнечную активность, а также приближение сезонных и климатических изменений.

**8. Тело:** Подлинная жизнь течет в гармонии с природным потоком и движениями звезд, планет и времен года. Это глубоко воздействует на тело-ум даоса и на весь окружающий мир. Согласно даосской традиции, например, подлинно живущие люди открыли традиционную китайскую медицину, компас, астрономию, порох, двучленные коэффициенты, сейсмограф, а также многое другое.

**9. Ум и Рука:** В этом случае семья указывает на внутреннюю семью тела-ума даоса, то есть на его дух, энергии и внутренние органы.

**10-12. Ум и Тело:** Даос, живущий подлинно, проявляет повышенные уровни любви, мудрости, богатства и силы, которая изливается в жизнь и общество вокруг него.

**13. Ум:** Альтернативный перевод может звучать так: «Возможно ли вообразить такую чудесную цепочку событий?»

**14-15. Сердце:** Главное даосское верование.

**16-17. Рука:** Духовное упражнение зрительного восприятия реагирования на всех и вся, что вы встречаете, как на продолжение вас. Такова мощная даосская медитация, открывающая истину себя и всего существования.

## ГЛАВА 55

1. Жизненная сущность — рука, поддерживающая вашу спину.

2. Энергия жизненной силы - рука, поддерживающая ваш живот.

3. Человеческий дух — рука, поддерживающая ваше сердце.

4. Когда они уравновешены, успокоены и выровнены, вы становитесь спонтанными и полными жизни.

5. Когда они развиваются спокойно, расслабленно и естественно, вы гармонично вибрируете с Дао.

6. Когда вы остаетесь раскованными и радостно устремляетесь вовне, чтобы обнять мир, то становитесь непобедимым ребенком, которому ничто не может повредить.

7. Вы будете видеть.

8. Но если вы позволите им соревноваться друг с другом, то один из них истощит двух, и вы непременно умрете в молодости.

9. Что умирает? Умирание это уход от даосского пути жизни.

### Комментарий:

**1-3. Рука и Ум:** во время прямой передачи классического текста мастер прикасается к телу-уму ученика, чтобы сосредоточить внимание ученика на особом «месте» каждого даосского сокровища: а) Сущность переживается в области почек; б) Жизненная сила переживается в области *даньтянь*; в) Дух переживается под грудиной.

**4-5. Рука и Ум:** Указание на динамическое равновесие деятельности между *тремя сокровищами*. Когда это динамическое равновесие активно поддерживается, вы начинаете устанавливать связь с даосским источником.

**6. Ум и Тело:** Излучайте свои силы в окружающий мир спокойно, без преувеличений, с невинностью.

**7. Ум:** Вы мистическим образом постигнете подлинную природу всех сторон жизни.

**8. Ум:** Если *три сокровища* не работают в гармонии, они могут стать неупорядоченными, негармоничными. Эта духовная дисгармония разрушает силу каждого сокровища, вызывая физические, эмоциональные, ментальные и духовные недуги.

**9. Сердце:** Стих ясно определяет духовную болезнь и точку зрения даосизма.

## ГЛАВА 56

1. Любой человек, который действительно понимает даосский путь жизни, обнаруживает, что жить согласно ему легче, чем говорить о нем.

2. Любой человек, который действительно понимает даосский путь жизни, обнаруживает, что говорить о нем значит пребывать на самом пути.

3. Дети становятся шумными и непослушными, они требуют внимания.

4. Чтобы исправить диссонанс, надо уйти в землю, обратив чувства внутрь, защитив свои запасы, развя-

зав свой тело-ум, смягчив ослепительное сияние и сгладив острые края.

5. Погрузившись глубоко в сердце таинства, мы развиваем в себе целостность, которая становится целостностью мира.

6. В этой точке мир почитает вас, потому что вы почитаете мир.

### Комментарий:

**1. Тело и Ум:** Парадокс даосизма. По сути, это скорее философия действия, чем предположение. Истина обретается в деянии, а не в мышлении.

**2-3. Сердце:** Человек не хочет быть учеником. Ему хочется быть учителем. Таков естественный результат иллюзии отчуждения и первое препятствие для даосской мистической жизни, которое следует сломить. Стать даосом значит отказаться от предвзятых представлений и личных мнений. На языке даосизма, предвзятые представления и мнения – непослушные дети. Необходимо освободиться от этих представлений и мнений. Даос должен также отказаться от практики спора, анализа и обсуждения этих представлений и мнений с кем-то. В противном случае вы оказываете им внимание, которого они не заслуживают и, следовательно, поддерживаете их дурное поведение.

**4. Рука:** Шумные и непослушные дети создают диссонанс в теле-уме даоса. Эту ситуацию исправляют:

А) Мистическое соединение с природным миром;

Б) Четкая настройка на внутреннюю работу тела-ума;

В) Пассивно наблюдайте за внутренней работой, на расстоянии;

Г) У развязывания в данном случае есть два смысла: 1) Полностью расслабьте любые воспринимаемые области напряжения и дискомфорта; 2) Уравновесьте некое особенно непослушное предвзятое представление или мнение, увидев его другую сторону. Например, (прежнее представление) «Мне не нравится этот человек. Я считаю его неприятным и несимпатичным». (Новое представление) «Подожди-ка, я могу и ошибаться в его отношении. Я вижу в нем хорошие черты. Я должен радоваться мысли о том, что он умнее и красивее, чем он кажется».

Д) Живите под влиянием своего нового представления. Эта деятельность – важная часть даосского процесса освобождения от накопленных сведений.

**5-6. Ум:** Результаты освобождения от всего, что знаешь, в мистической цельности, которая создает глубокое чувство принадлежности и смирения, дающее пищу телу-уму даоса и каждого, с кем он общается.

## ГЛАВА 57

1. Считайте себя империей, в которой надо управлять, исследовать, работать и жить.

2. Человек, распростертый между небом и землей, управляет собой ритуальным деянием и намерением.

3. Человек, распростертый между небом и землей, разрешает конфликты в своих границах с удивлением, творчеством и необычностью.

4. Человек, распростертый между небом и землей, охватывает вселенную, вовсе не вмешиваясь в нее.

5. Вопрос степени – воспринимать себя как правителя, который управляет согласно определенному плану, творчески реагируя на неожиданное, одновременно позволяя своему царству естественным образом раскрываться.

6. Древний ребенок спрашивает, где находится это царство.

7. Царство находится во мне, внутри каждого из нас.

8. Слишком много налогов, слишком много законов, и царство никогда не будет правильным.

9. Предъявите точное количество требований своему царству, и вы будете счастливы и изобильны, уравновешены между небом и землей.

10. Слишком много налогов, слишком много законов, и царство погрузится в хаос. Оно будет поступать из соображений нужды, оно будет порождать множество воров, грабящих сельских жителей. И население будет вооружаться ради выживания. Ради выживания, а не жизни.

11. Древний ребенок спрашивает, как вы исправляете это положение.

12. Совершайте поступки не напоказ. Действуйте спонтанно, в границах этого самого мига. Прикоснитесь к царству нежной рукой; обретите мир и развивайте безмятежность. Соберите внимание и позвольте ему изливаться. Позволяйте хорошим вещам случаться, не мешая им. Позволяйте своему телу-уму самостоятельно упорядочиваться.

13. Развивайтесь только ради чистой радости развития.

14. Простирайтесь между небом и землей. Осознанно снимайте оболочки своей жизни, чтобы увидеть то, что внутри.

15. Делайте все, ничего не делая.

## Комментарий:

**1. Тело и Ум:** Смысл очевиден. На протяжении всего «Дао дэ дзин» метафора правительства используется для описания человека. Много написано об обаянии Лао-Цзы и его отношении к современной ему политике. К сожалению, большинство переводчиков излишне акцентируют эти стороны и отвергают даосскую тему. С точки зрения древнего даосизма, человек, который вступает на даосский путь жизни, естественным образом влияет на людей, общество и политические институты вокруг себя посредством духовного осмоса. Если практически распространить эти техники индивидуального развития Дао, они будут в равной степени эффективны, если их применить к царству или стране.

**2-4. Тело и Ум:** Первые строки этих трех стихов поддерживают представление о том, что даос как правитель должен действовать на основе связи с даосским источником, если он хочет, чтобы его руководство было успешным.

**5. Ум:** «Ваше царство» указывает на внутреннее царство тела-ума даоса. Его следует регулировать согласно определенному, но вместе с тем гибкому плану, в согласии с таинствами человеческого организма.

**6-7. Ум:** Внутренний мир.

**8-9. Рука и Ум:** Вы должны избегать чрезмерного контроля и излишних требований к телу-уму. Для того чтобы определить оптимальный уровень усилий, даос должен полагаться на

свою интуицию и находиться под влиянием даосского источника.

**10. Тело и Ум:** Действуя из хаотического и смущенного состояния, человек разрушает различные энергии и дух тела-ума, принуждая их работать друг против друга. Например, депрессивное состояние подавляет Ки легких. Тогда легкие, ощущая в себе недостаток энергии жизненной силы, крадут Ки из почек. Так начинается череда смещений энергии, что скоро отрицательно сказывается на всем теле-уме.

**11-15. Тело и Рука:** Сохраняя деликатную дисциплину, позволяйте своей жизни раскрываться как можно естественнее. Живите ради радости существования и позволяйте счастью, изобилию и довольству охватывать все стороны вашего существования. Завершите свои приобретенные знания методом освобождения от накопленных знаний, который описан в предыдущей главе. Относитесь к себе как к необработанному полю. Снимайте свои слои с помощью практики, и тогда вы откроете свою истинную самость.

## ГЛАВА 58

*1. Управляйте собой светом и чувствительной энергией руки, сердца и намерения; так вы сможете вести себя как цельное существо.*

*2. Управляйте собой без света и чувствительной энергии, мягко держа свое сердце за вратами. Так вы никогда не будете цельными, так как вы из любопытства насильно заглядываете в себя и становитесь скоплением распадающихся частей.*

*3. Счастье, горе.*

*4. Семя одного всегда пребывает внутри другого.*

*5. Они оба пришли с небес; они оба обнимают друг друга; они оба прячутся друг от друга; они оба удивляют друг друга; они оба говорят друг с другом; лишь в частном разговоре они понимают.*

*6. Эту взаимосвязь инь и ян невозможно разорвать или контролировать.*

*7. Если вы считаете вещи разделенными, то порождаете иллюзию и бедствие.*

*8. Приспосабливайтесь к взаимосвязи инь и ян.*

*9. Дисциплинируйте и упорядочивайте себя как большой квадрат без острых краев и углов.*

*10. Обучайте и интегрируйте себя для того, чтобы пробиться сквозь смущение и иллюзию,*

*11. Не вредя ни себе, ни другим.*

*12. Трудно пережить озарение без ослепления.*

*13. Поэтому мудрец стремится к подлинности, а не искусственности.*

## Комментарий:

**1. Сердце и Ум:** Ступая по даосскому пути, мы объединяем весь тело-ум. Это определение цельности также распространяется на единство человека и даосского источника. Даосская цельность достигается, отчасти, спокойным установлением центрального места между действиями физического тела, эмоций и сознания.

**2. Сердце и Ум:** Если между этими действиями невозможно установить и сохранять точку главного равновесия, тогда даос осознает крушение своей жизни, он просто тупеет и смущается.

**3. Сердце:** Цельный человек считает жизнь счастливой и радостной, тогда как внутренне расколотый человек считает ее мрачной, безрадостной и горестной.

**4. Сердце:** В центре движения между парами противоположностей находится главная точка перехода, которая свойственна им обеим. Эта общая точка и есть «семья» в даосизме.

**5. Ум:** Крайности в каждой паре противоположностей совершенно естественны и всегда взаимосвязаны. Их кажущиеся противоречивыми природы становятся результатом их тесной связи друг с другом. Они кажутся раздельными, но на самом деле они соединены.

**6. Сердце:** Постоянное колебание противоположных сил во вселенной началось, когда энергии неба встретились с энергией земли. Взаимосвязь этих сил создала пульс *инь ян* вселенной. Вибрирующий пульс *инь ян* сотворил побуждающую силу всего творения. Это вращающееся колебание вечное и выходит за пределы вашей способности меняться.

**7. Сердце:** Если даос считает все творение внутренне разделенными и чужими друг другу, тогда пульс *инь ян* вредит даосу и всем, кто его окружает.



**8. Тело:** Особые наставления *кигонга*. Даос погружается в безмятежное состояние и физически перемещает свой тело-ум в форме инь и ян, которая известна как великая, высшая диаграмма *тай-цзи*. Этот рисунок движения сближает тело-ум с таинствами, которые олицетворяет символ.

**9-10. Ум:** Даосский образ, означающий активизацию самого широкого мировосприятия, которое позволяет увидеть во всей полноте любого человека, место, ситуацию или представление. Даосы верят, что, когда вы станете воспринимать всю жизнь, как она есть, озаренный ум будет видеть гораздо больше сходств, чем различий. Когда вы ведете себя таким образом, вы «упорядочиваете и дисциплинируете себя как большой квадрат». Мистическое понимание этих общих точек организует и возвышает вашу жизнь. Оно также ускоряет ваше развитие в развитии даосского источника.

**11-13. Ум:** Даже даосского мистика может потрясти и ошеломить его постоянные и все время углубляющееся переживания даосского источника и пути жизни. Подлинная жизнь гарантирует, что он не сойдется с пути.

## ГЛАВА 59

1. Если вы хотите достичь порядка, покоя и процветания, тогда используйте легкую руку и будьте мягки с собой.

2. Выберите дорогу и решительно идите по ней. Пройдите по девяти дворцам, подражая природе.

3. Практикуйте в ранние утренние часы; стойте как дерево, собирая энергию, силу и добродетель.

4. Владейте всеми своими сокровищами под небом; сидите как гора, очищая свой ум и сознание.

5. Укрепляйте свои таланты; устремляйтесь вперед как могучая река, текущая через деревни, города и сельские пейзажи.

6. Копите свои знания и мудрость, ползайте на руках и коленях, проникая глубоко в землю, пробуждаясь к своей выдержке и способностям. Научитесь ценить свои ограничения, и тогда вы будете безграничны.

7. Откройтесь даосскому пути жизни, свернитесь крепко внутри великого таинства, поглощая вечную пищу жизни.

8. Создавайте и играйте; будьте чувствительны к даосскому источнику жизни, и тогда вы станете безграничными и вечно бессмертными.

## Комментарий:

Глава 59 считается даосами ясным описанием упражнений *кигонга*, призванных усиливать энергию жизненной силы тела-ума. Мистическое единение с природой и силами вселенной переживается энергетически, то есть в поле Ки, которая наполняет даоса. Обучаясь направлять эту энергию и управлять ею, человек, как минимум, получает возможность укрепить свое здоровье, увеличить остроту ума и обрести долголетие. Опытные даосы погружаются в систему верований, в которой они внутренне переживают вечную энергию творения. Если даос живет под влиянием этого опыта, его считают Бессмертным, или *Хсиен*.

4	9	2
3	5	7
8	1	6

**1. Рука:** Занимайтесь этими упражнениями йоги в спокойной, расслабленной манере. Избавьтесь от потребности быть успешным в своих занятиях *кигонга*. Само путешествие важнее конечной точки пути.

**2. Рука:** Ваша практика *кигонга* должна быть частью ежедневного ритуала, который становится для вас важнейшим занятием дня. «Девять дворцов» указывает на ритуальную начальную схему. Даос воображает, что этот мистический танец значительно сближает его с природой и Ки вселенной. Танец *девяти дворцов* обычно исполняется на открытой местности, в окружении природы.

**3. Рука:** Практика *кигонга* должна выполняться в ранние утренние часы, когда Ки и воздух свежи, когда тело-ум отдохнул. *Стояние как дерево* относится к практике стоячей медитации. А) Примите уравновешенную и устойчивую стоячую позу. Б) Вообразите, что вы получаете физическую и духовную поддержку от земли.

**4. Рука:** Сохраняйте и уравнивайте энергию, жизненную силу и дух тела-ума. Сидите в медитации и воображайте,

что вы подобны горе. В даосской космологии, горы выражают вибрирующую энергию земли, которая достигает небес. Однако они привязаны к планете. Воображая себя горой, вы очищаете свои ментальные способности и поднимаете свое сознание на новую высоту.

**5. Рука:** Занимайтесь деятельностью, которая имеет для вас большое значение, например, искусством или музыкой. «Устремляться вперед как река» значит усердно практиковать *кигонг*. А) Ложитесь на бок в расслабленной «позе эмбриона», лучше на берегу реки. Б) Вообразите, что вы река или еще какой-то большой водоем, текущий по ландшафту. Представьте себе, что вы ищите самый низкий уровень.

**6. Рука:** Наставления «ползучему» *кигонгу*. А) «Накопите свои знания и мудрость», сосредоточившись на области нижнего *дантьянь*. Б) Осознанно ползайте на руках и коленях, стараясь поглотить Ки земли передней частью тела. В) Делайте вид, что каждый раз, когда вы ставите на землю руку или колено, эта часть тела проникает глубоко в планету. Г) Убедите себя в том, что вы огромное и неистощимое существо, которое могло бы так обойти всю планету.

**7. Рука:** Наставления катающегося *кигонга*. А) Растянитесь на земле и глубоко расслабьтесь. Б) Представьте себе, что вы тонете в земле, словно ваши молекулы сливаются с почвой. В) Медленно перекачивайтесь вперед-назад по земле. Не двигайтесь слишком быстро, но вам следует ощущать, что вы слегка сбиты с толку. Г) Покатываясь, воображайте, что вы медленно проникаете все глубже в землю. Д) С каждым вдохом поглощайте энергию земли глубоко в свой тело-ум.

**8. Рука:** Займитесь каким-нибудь творчеством, например танцами, искусством, живописью, поэзией и т.п. При этом активно пытайтесь ощутить, как даосский источник творит через вас, когда вы отказываетесь от контроля над творчеством. Согласно даосизму, благодаря этим занятиям вы станете Бессмертным.

## ГЛАВА 60

1. Для вас очень важно относиться к великим делам так, словно они малы и тонки, иначе в ваших внутренних и внешнем мирах будет тревога и смущение.

2. Руки туда, руки сюда.

3. Питательная трапеза должна быть одноментной, и ничуть больше.

4. Когда влияние даосского источника жизни существует само благодаря многим даосам на земле, у зла меньше возможностей и влияния.

5. Древний ребенок спрашивает, как это возможно,

6. Потому что мудрец равно распространен между небом и землей, лаской уговаривает душу выйти изнутри и позволяет ей вести его по жизни.

7. Никакой призрак, демон или изверг не сможет навредить ему, внутри и вовне.

8. Скоро его уравновешенное благополучие изливается на всех и вся вокруг него.

9. Влияние даосского источника жизни окутывает и защищает мир под небесами, позволяя его изначальной природе проявиться.

## Комментарий:

**1-3. Ум и Тело:** Три первых стиха этой главы оглашаются перед учеником во время прямой передачи в форме графической головоломки. Мастер рисует несколько иероглифов в случайном порядке на одном листе бумаги. Ученика просят «читать между строк», чтобы расшифровать их значение. Приведенный перевод передает желаемый ответ. Альтернативный перевод может звучать так: «Считайте большие задумки малыми», или «Управляйте большой страной так, словно вы жарите маленькую рыбу». Вот предшествующая даосизму метафора, которая означает: «Не перенапрягайтесь».

**4. Сердце:** Само присутствие даоса в общине приносит людям порядок, благополучие и спокойствие.

**5-8. Сердце:** Спокойствие, благополучие и порядок – прямые результаты того, как даосский источник выражает себя через душу человека. Если этому выражению позволить влиять на обыденную жизнь, тогда благодаря духовной силе и энергии возникает постоянно усиливающаяся устремленность души, которая поддерживает каждого человека. Этот импульс защищает все общество и тонко поощряет каждого искать более глубокую связь с даосским источником.

**9. Сердце:** Когда вы ведете себя подлинно и восстанавливаете свою детскую невинность, окружающие вас люди вос-

принимают проблеск вашей невинности и чувствуют радость, которую она приносит. Смысл послания этой главы также заключается в себе представление Лао-Цзы об общественном сознании: «Один человек, ступающий по пути Дао, приносит благо всем».

## ГЛАВА 61

1. Вот формула для открытия изначальной самости.
2. Воспринимайте себя как огромную реку. Отождествляйте себя с горным ручьем, отождествляйте себя с равнинным потоком, отождествляйте себя с низвержением воды в огромное море.
3. Вот восприимчивость.
4. Мирно пребывайте в стенах пустого сосуда, окутывая свой тело-ум безмятежностью.
5. Безмятежное сидение уравнивает естественно выразительное с естественно восприимчивым.
6. Увидьте в себе великую реку, увидьте великую реку под собой, увидьте великую реку над собой, увидьте себя маленьким в великой реке.
7. У великого и малого нет своего смысла, ведь они одинаковы.
8. Они желают служить друг другу.
9. Соедините их, как река соединяет горный ручей с громадным океаном.
10. И изначальная самость появится.

### Комментарий:

Очень важно понимать, что даосы больше интересуются опытом активной жизни, чем поисками смысла жизни. Как таковые, они воспринимают жизнь в духе исследования и открытия. Все, что они открывают, неизменно переживается с «полным изумлением» и почтением к путешествию. Вступив на этот путь, они естественным образом сближаются с даосским источником.

Как и начало предыдущей главы, вся глава 61 представлена во время процесса прямой передачи как серии мистических загадок, касающихся общественного порядка, политического

влияния и ролей мужчин и женщин. В действительности эта глава – метод высшего самоанализа, должного привести даоса к его изначальной самости. Такой перевод исчерпывающе объясняет эту технику.

**1-3. Рука:** А) Вообразите себя как огромную полноводную реку.

Б) Увидьте свое начало как капли тающего снега на самых высоких горных вершинах. В) Представьте себе дорогу, которую вы прокладываете на равнине, и все общины, которые тяготеют к вашим берегам жизни. Г) Увидьте, как вы впадаете в океан, становясь малой частью всей его громады. Д) Продолжайте осознанно перебирать эти образы и полностью подчиняйтесь им.

**4. Рука:** Когда вы достигнете состояния покоя, вообразите себя пустым сосудом, который ждет, когда его наполнит даосский источник. Выработывайте чувство деликатного предвидения.

**5. Рука:** Насколько можете, развивайте покоя и безмятежность. Вы должны сидеть в устойчивой медитативной позе, пока это будет возможно. Так вы уравносите восприимчивое Ки с творческим Ки своего тела-ума.

**6. Рука:** Наставления, ясно отраженные в переводе. Наполните свой ум этими образами.

**7-8. Сердце:** Противоположности зависят друг от друга. Когда они работают в гармонии друг с другом, весь мир получает пользу. Взаимодействие – их естественное состояние, а не противостояние.

**9-10. Рука:** Древний даосский язык указывает на эту деятельность несколькими способами, в том числе объединяя энергию противоположностей, смешивая мужское с женским и уравнивая творческое с восприимчивым. Реализация этой техники позволяет постичь изначальную самость.

## ГЛАВА 62

1. Для того чтобы даосский путь жизни проявился, вы должны подражать великой реке под небесами

2. И течь с потоком времен года.

3. Сдаваясь природному порядку, вы приходите к хранилищу всех знаний и мудрости, которые может видеть и использовать только изначальный ум.

4. Волшебные слова не позволят вам войти; добрые деяние лишь подтвердят ваше намерение, но не впустят вас.

5. Откройте спину и грудь, откройте бока, откройте руки и ноги.

6. Играйте свободно, не судя свои дары и недостатки, поскольку все ваше существо и есть сокровище.

7. Вытяните вверх темя и увидите, как вы сидите спокойно и смиренно

8. В трех золотых эликсирных полях киновари, в их умиротворенном порядке.

9. Держите свое сердце мягко, ибо это круглый жадеитовый диск, с дырой посередине.

10. Он посвящен непосредственной задаче, как великий дар, предложенный даосскому источнику жизни.

11. Двигайте руками и ногами, заключенные на скале, показывая свое благородство, энергичность и внутреннюю силу.

12. Держите свой символ даосского пути жизни высоко над Головой, словно вы держите молот, который никогда не упадет.

13. И огромное таинственное хранилище откроется и потечет в вас.

### Комментарий:

**1-2. Ум и Рука:** Для древнего китайца было обычным делом очаровываться образом большой реки. Как бы то ни было, на китайскую культуру на протяжении всей истории влияли реки, которые давали не только изобилие пищи и возможность торговать, но также регулярно разливались и производили разрушения по берегам. Издревле китайцы считали умение определить, когда безопасно находиться на берегу, а когда лучше держаться от реки подальше, очень важным для выживания. Сдача естественному потоку реки ради физического выживания стала метафорой и для духовного выживания.

**3. Ум и Рука:** Сдаваясь потоку даосского пути жизни, мы обретаем великую мудрость, которую может постичь только подлинный, невинный ум.

**4-6. Ум и Рука:** Даосы знают о том, что благодеяния и любовь, усиленные даосским источником, единственные подлин-

ные прибежища в жизни. Усердной работы, духовной устремленности и сложных ритуалов недостаточно для того, чтобы спустить любовь и благодеяния в свою жизнь. Вы должны открыться даосскому источнику во всей его полноте. Более того, вы должны использовать свою сущность, энергию и дух для того, чтобы пережить это как можно полнее.

**7. Рука:** Техника сдачи даосскому источнику.

**8. Рука:** Вообразите, что три области дантянь расположены один над другим.

**9-10. Рука:** Старайтесь не перегружаться, не возбуждаться эмоционально, когда даосский источник течет через вас. Жадеит – архаический образ сущности выразительности. Отверстие посреди него – символ восприимчивости. Вместе они олицетворяют изобилие посредством уравнивания творческих и восприимчивых энергий Дао. Даос воспринимает свое сердце как суть своего изобилия, которое он предлагает как жертву человеческого духа даосскому источнику.

**11. Рука:** Погрузитесь в преображающее движение как средство очищения и упорядочения мистического опыта.

**12-13. Рука:** Вообразите, что вращающиеся и колеблющиеся силы вселенной срastaются над вашей головой, посылая пульсирующие волны энергии вниз по вашему телу-уму. В конечном итоге вы увидите небольшой вход в пространство, показавшееся над вашим телом-умом, а также нисходящий поток мистических энергий.

### ГЛАВА 63

1. Действуйте решительно, стараясь быть безмятежным и делая вид, что ничего не делаете.

2. Услышьте то, что не заметят другие. Вкусите то, что не заметят другие. Осязайте то, что не заметят другие. Обоняйте то, что не заметят другие. Почувствуйте то, что не заметят другие. Думайте то, что не помыслят другие.

3. Войдите в малое и сделайте это большим. Прикоснитесь к множествам и, вращая запястьями, сделайте их немногочисленными.

4. Познайте добродетель поворачивания вашей ладони от покрывания земли к поддержке неба. Так вещи,



которые неправильны внутри и вовне, станут правильными.

5. *Достигнете этого мига в этот самый миг; не ждите, когда задача будет наполовину выполнена.*

6. *Стоит в самом начале сделать один неверный шаг, и вы не придете в конечную точку пути. И не важно, насколько хорошо спланировано путешествие, ведь всегда надо будет править маршрут.*

7. *На самом деле, мудрецы даже не станут размышлять о конечной точке пути.*

8. *Прежде, чем их путешествие началось, они уже пришли.*

9. *Если вы даете себе обещание, держите его.*

10. *Если вы не идете к своему сердечному духу, то тем самым вынуждаете его прийти к вам в беспорядке, что смущает тело-ум, уродует его для жизни.*

11. *Относитесь ко всему с уважением к внутреннему волшебству, твердо держась границы каждой встречи. Тогда жизнь легко развернется.*

#### Комментарий:

1. **Тело:** Наставление даосу вести мистическую жизнь. Провозглашаются представления о бытии через небытие, действия через бездействие, а также об активном неделании – все приемы даосов.

2. **Тело:** Переживайте все вещи мистически и в неупорядоченной манере.

3. **Ум и Тело:** Вы должны мистически проецировать себя на всех и вся, что встречаете. Также напоминание считать себя и все, что вы встречаете, своей частью.

4. **Ум и Тело:** Даосский мистик способен управлять небом и землей. Как таковой, он может заботиться о них, постоянно развивая даосский образ жизни.

5. **Тело:** Относитесь к жизни так, как она открывается вам. Действуйте спонтанно и мгновенно, когда потребуется.

6. **Тело:** Приспосабливайтесь, когда это необходимо. В жизни постоянно лишь изменение. Будьте готовы к нему и ведите себя соответственно.

7-8. **Ум:** Мы учимся, делая, а не прибывая. Не надо втискивать ни одну ситуацию в рамки предвзятых представлений. Вы

завершите путешествие прежде, чем оно начнется, сдавшись путешествию и позволив ему учить вас, как ему захочется.

9. **Ум:** Уважайте свою божественность и изначальную благость. Хорошо относитесь к себе.

10. **Сердце:** Слушайте свое сердце и попросите душу направлять ваше путешествие. Если вы не просите сердце и душу давать вам советы на вашем жизненном пути, то тем самым принуждаете их привлекать ваше внимание любыми способами. А это зачастую неприятно.

11. **Сердце:** Ищите деяние даосского источника в каждом человеке или ситуации, что встречается вам.

#### ГЛАВА 64

1. *То, что*

2. *Уравновешено, умиротворено, равно,*

3. *Будет спокойным и мирным посреди потока.*

4. *Ключ – ваш дух и его управление.*

5. *Древний ребенок спрашивает, как управлять своим духом.*

6. *Обнимите активное бездействие без усилий; уравновесьте инь и ян в своем теле-уме; успокойте волю, мысль и воображение; усильте свою жизненную силу и пребывайте под ее влиянием; поверьте в себя, но никогда не соревнуйтесь; носите свой дух как лучистую мантию; сдайтесь глубокому удовольствию индивидуального внимания.*

7. *Помните, что построение девяти дворцом может начаться с единственного глиняного кирпича, который вы держите в руке, если вы направите на него цельное внимание.*

8. *Десять реально, десять на десять подлинно, десять на десять на десять чисто.*

9. *Шаги, сделанные в подлинном путешествии, полноценные по длине и глубине, должны подняться вверх от земли, чтобы встретить ваши ноги, которые делают каждый шаг так, словно это первый и единственный шаг, который вы сделаете.*

10. *Никогда не пытайтесь, только делайте,*

11. *А затем используйте свой дух для того, чтобы общаться.*

12. Проецируйте приятную глубину своего духа вовне, излучая подлинность и простую гордость на все.

13. Переживайте свою самость как тесно связанную со всем, пробуждая цельный ответ тела-ума в правильный миг в пространстве и времени.

14. Дао гораздо легче верить в вас, если вы верите в себя.

### Комментарий:

**1-4. Рука:** Вы можете привнести эти три качества в любую ситуацию. Даос распространяет и излучает постоянно возрастающие уровни равновесия, покоя и уравновешенности в события жизни как упражнение в *шеньгонге*, или духовном строительстве.

**5. Ум:** Управление в этом случае означает укрепление и очищение.

**6. Рука и Тело:** Стих приводит список способов, которыми можно строить свой дух и управлять им. А) Не принуждайте свой дух; не насилуйте его и не заставляйте перерабатывать. Б) Следуйте за вибрирующими волнами инь и ян; поддерживайте постоянную осознанность внутреннего потока; сохраняйте равное количество выразительности и восприимчивости в своем теле-уме. В) Укрепите волю, мысль и воображение, приготовив их к тому, чтобы действовать спонтанно и естественно. Г) Усиьте и уравновесьте энергию Ки во всем теле. Д) Сохраняйте простую мистическую гордость; принимайте свои таланты и достижения с неэгоистичным почетом; не навязывайте себя согласованному миру или людям в нем. Е) Улыбайтесь; излучайте большое счастье и радость; предстаньте перед миром в поистине счастливом состоянии, которое искрится покоем и довольством. Ж) Когда вы взаимодействуете с каким-то человеком, уделите ему полное и цельное внимание. Относитесь к местам и событиям точно так же.

**7. Ум:** Самое большое достижения начинается с одного скромного достижения.

**8. Ум:** Даосское мистическое указание, которое включает в себя, помимо других вещей, постоянный рост духа, который начинается с простейшего духовного достижения.

**9. Сердце и Тело:** Описание того, что вы чувствуете, когда ваш *шень* развивается. А) вы реагируете спонтанно и естест-

венно. Б) Вы начинаете ясно осознавать все, что делаете; вы сливаетесь с объектом своего внимания. В) Складывается впечатление, будто энергия земли поднимается и поддерживает ваши физические действия. Г) Каждое ваше движение воспринимается как первое движение, которое вы когда-либо сделали. Они завершены и цельны.

**10. Рука и Тело:** Ничего не ожидайте и будьте всему открыты.

**11-13. Рука и Тело:** Применяйте свой *шень*, когда вы занимаетесь своими ежедневными делами. Точно так же, ваш дух будет расти и укрепляться в своем темпе. Ваша душа позволит вам осознать этот рост в надлежащее время. Ничего не ожидайте и будьте открыты всему.

**14. Ум:** Воображая даосский источник таким образом, вы управляете своим созерцательным переживанием во время *шеньгонга*.

## ГЛАВА 65

1. Люди безупречной добродетели в древние времена хорошо умели развивать даосский путь жизни, но они знали опасности чрезмерно быстрого понимания чего-либо.

2. Неученые люди пускаются в рассуждения, за пределами их внутреннему знанию, сделают ложные и твердые умозаключения.

3. Для того чтобы сочетать ложность и твердость, нужно обладать юмором и умением удивляться.

4. Трудно гармонизовать тело-ум, когда вы думаете, что все знаете.

5. Лукавство ловит тело-ум, уверенность грабит тело-ум.

6. Внешнее знание должно примириться с внутренним знанием.

7. Люди, которые понимают это, позволяют расстоянию измерить себя вместо того, чтобы измерять расстояние, потому что прямое переживание мистической добродетели требует обратиться внутрь и примирить свою внутреннюю жизнь, свою внешнюю жизнь,

8. Гармонизуя видимое с невидимым.

## Комментарий:

**1. Ум:** «Человек безупречной добродетели» это старинный даосский термин, применяющийся к человеку, который «соблюдает правила вселенной, поглощает сущность солнца и луны, выравнивает свой ум с движением звезд и планет, сливается со сменой времен года, воплощает работу *инь* и *ян*, способен предвидеть свои движения». Так формируется изначальное определение даоса.

**2. Ум:** Даосы не спешат выносить суждения. Опасно поспешно считать какой-либо мистический опыт однозначно достоверным. Слишком поспешные рассуждения о духовном опыте после его переживания могут толкнуть вас на ложные выводы о нем.

**3. Ум:** Непросвещенные люди, по мнению даосов, несчастны. Для того чтобы жить духовно, необходимо просвещение, или счастье. Непросвещенные люди воспринимают жизнь с предвзятыми мнениями и полагают, что ключ к счастью подобен обретению недостающей части в картинке-головоломке. Даосы знают, что счастье возникает само, когда человек расслабляется и обретает самообладание, а также умение искренне удивляться жизни.

**4-5. Ум:** Невозможно успешно развивать Дао, если цепляться за свои предвзятые мнения в отношении жизни. Избавьте себя от потребности быть самым умным человеком в компании и откажитесь от желания быть правым.

**6-8. Сердце:** Подлинное счастье достигается, когда вы активно делаете обычный опыт духовным. Даосская реальность заключается в том, что вы не отделены от духовной стороны жизни, как вам кажется. Вы воскрешаете это представление и позволяете ему проявляться в своей обыденной жизни, когда слушаете указания своей души.

## ГЛАВА 66

**1. Древний ребенок спрашивает, как вы обретаете эту великую гармонию.**

**2. Становясь длинной рекой, текущей к морю сознания, ума и воли, разыскивая низкие участки земли, не сдавливаясь земляными плотинами, естественно направляясь к морю.**

**3. Древний ребенок спрашивает, как надо стоять и разговаривать с окружающим миром.**

**4. Часть меня – в земле, при этом питающий корень по всей длине больше в ней, чем над ней.**

**5. Древний ребенок спрашивает, как следует вести окружающий мир.**

**6. Примером, не пытаясь управлять общими подробностями жизни.**

**7. Соперничество порождает борьбу, не участвуйте в нем.**

## Комментарий:

**1. Рука:** Великая гармония – совокупная деятельность превращения обычной активности в духовную.

**2. Рука:** Описание медитативной техники, которая поддерживает великую гармонию. Также образец этого процесса. Проще говоря, вы должны медленно течь в обычную деятельность, словно ищете точку покоя глубоко в ней. Пусть деятельность скажет вам, сколько энергии вам следует использовать во время этого сплавления.

**3-4. Рука и Тело:** Стойте в уравновешенной позе на дворе. Вообразите, что вы стоите глубоко в земле, а не просто не ее поверхности. Эта медитативная техника усиливает энергию великой гармонии.

**5-7. Ум и Тело:** Даос, который счастлив и излучает блаженство, сделает счастливыми и других. Любое желание управлять счастьем разрушает это чувство. Оцените то, что естественным образом происходит, и научитесь освобождаться от потребности решать, как счастье проявляет себя.

## ГЛАВА 67

**1. Стойте в форме величия, с ногами, крепко покоящимися на земле, и руками, сцепленными в форме кольца, как будто вы держите большое дерево. Вы обнимаете и держите всю громаду даосского источника жизни.**

**2. Кажется глупым, что такая простая деятельность может привести как к величию, но это так.**

3. На самом деле, если бы это не казалось глупым и простым, то вовсе не было бы ценным.

4. Стойте в форме величия, с ногами, излучая материнскую любовь на весь мир, ограничивая излияние своей жизненной силы, сохраняя бдительность и осознанная инерцию мира.

5. Ибо материнская любовь незгоистична и бесстрашна. Сдерживаемая жизненная сила усиливается до тех пор, пока не понадобится, а бдительность может вам избежать окружающих вас ножей.

6. Ибо для того чтобы проявилось подлинное величие, требуется выдержка.

7. Если вы слишком сострадательны в своей жизни, если вы слишком щедры со своей жизнью, тогда вы, спасающий чужие жизни, преждевременно загубите свою жизнь.

8. Материнская любовь это неприступная крепость. Материнская любовь это сокрушающее орудие.

9. Стойте в форме величия с материнской любовью, и небо изольется в вас.

#### Комментарий:

1. **Рука:** «Стояние в форме величия» означает: А) Стих точно описывает физическую составляющую и внутреннее содержание медитативной позы. Б) Нормальное человеческое счастье обычно существует в цеплянии за воспоминания о тех событиях, которые мы считаем радостными. Однако, чтобы быть поистине счастливым, даос должен освободиться от своих принятых представлений о счастье. «Стояние в форме величия» означает отказ от своей привязанности к прошлому и нынешних источников счастья и развитие в себе восприимчивости к какому-то новому источнику.

2-3. **Ум:** Простейшие подходы оказываются наилучшими. Сложные методы не бывают ни эффективными, ни полезными.

4-5. **Рука:** Проецируйте «форму величия» и излучайте любовь и сострадание на всех и вся вокруг. Любовь и сострадание следует беспрепятственно источать вокруг, а Ки надо источать бережливо. Старайтесь ясно и четко осознавать то, что непосредственно окружает вас.

6. **Рука и Ум:** Выполняйте медитацию неторопливо; расслабьтесь.

7. **Сердце и Тело:** Стих советует соблюдать меру, помогая другим. Жертвовать собой ради других – не даосская добродетель. В конечном итоге такие жертвы погубят ваш дух.

8. **Ум:** Мать, упомянутая в этом стихе, Изначальная Мать.

9. **Рука:** Развивая «форму величия», мы позволяем даосскому источнику течь в свой тело-ум.

#### ГЛАВА 68

1. Подлинный воин не бывает умышленно враждебным, и он не показывает свои воинские умения.

2. Подлинный воин – деликатный человек, он не гордится.

3. Подлинный воин не вязнет в банальностях, и ему не нужно выигрывать в споре.

4. Подлинный воин не смотрит и не действует как подлинный воин.

5. Но он является подлинным воином, соблюдающим древнюю тонкую заповедь.

6. Под небом он умеет объединять себя с небом, мирно соблюдая небесные заповеди.

7. Подлинный воин стоит крепко.

#### Комментарий:

Вся глава использует образ воина для описания даоса. Подлинный даосский воин духовен. Он входит в сферу мистики с уверенностью, смелостью и решительностью.

1. **Тело:** «Воинские умения» в этом случае относятся к мистическим искусствам.

2. **Тело:** Подлинный даосский воин от природы деликатен и не склонен к вспышкам насилия.

3. **Тело:** Мелочи не важны для даосского воина. Ему не надо быть самым важным и самым разумным человеком в обществе мужчин.

4. **Тело:** Даосский воин не выглядит как обычный сражающийся человек.

5. **Тело:** Даосский воин сохраняет и защищает древний нравственный кодекс.



**6. Тело:** Настоящий даосский воин развивается, практикуя.

**7. Тело и Сердце:** Эта строка напоминает классический даосский образ смелого и честного воина. На самом деле, он защитник даосского пути жизни.

## ГЛАВА 69

1. Трудно понять потребность воина под небом, но борьба – реалья жизни, которая лежит в сердце от-  
сутствия конфликта.

2. Покой.

3. Поэтому вы должны вести себя как воин, когда нужен воин.

4. Древний ребенок спрашивает, каким образом надо вести себя подобно воину.

5. Поступайте как заступник, а не как агрессор. Ступайте вперед, не показывая, что вы идете вперед. Лениво застегивайте свой военный плащ. Пускайте в ход боевую руку, только когда это надо. Используйте пустую руку прежде, чем извлечь меч. Будьте твердыми и непоколебимыми в бою несмотря на то, что вы предпочли бы воздержаться от боя.

6. Самый большой вред, который вы можете причинить, заключается в слишком милостивом обхождении с соперником.

7. Воздайте ему то, что должно и одержите победу дня, иначе вы утратите связь со своим внутренним миром.

8. Когда две противоположные силы встречаются и устраивают битву, та из них, что сострадательна и уступчива, непременно победит другую.

### Комментарий:

**1. Сердце и Ум:** Описание потребности духовного воина. Каждый даос должен в какой-то момент отождествить себя с воином и стать им. Это эмоциональное состояние создает решительность, дисциплину и непоколебимость, что необходимо для глубокого постижения даосских тайнств. Даосский воин воюет с этими физическими, психологическими, интеллекту-

альными и духовными врагами, которые не позволяют ему глубоко практиковать Дао.

**2. Сердце и Ум:** Покой пребывает в сути агрессии. Семя *инь* находится в центре *ян*.

**3. Ум:** Поведение воина основано на неуклонном и нерушимом почитании как врага, так и задачи встретить его в битве.

**4. Тело и Ум:** Во время прямой передачи классического текста этот вопрос задается ученику с большой серьезностью. От него ожидают быстрый ответ, с поэтической ясностью.

**5. Тело и Ум:** Наставления воинского поведения многогранны. Они практически применяются как в присутствии, так и в отсутствии врага.

1) Соберитесь. Подготовьте и отточите свои навыки. Постоянно поддерживайте бдительность и готовность действовать. Когда появляется враг, решительно подступайте к нему для битвы. Относитесь в его территории с большим уважением, поскольку вы оберегаете его для тех, кто живет там.

2) Составьте соответствующие планы и приготовьтесь проецировать свои силы куда угодно, даже когда никакой враг не появляется.

3) Когда враг появляется и вам ясно, надо сражаться, осмозрительно вступайте в бой, неспешно и спокойно.

4) Не растрачивайте все свои силы слишком быстро.

5) Используйте лишь столько силы, сколько необходимо для полного выполнения поставленной задачи.

6) Поставьте мишени и определите цели. Убедитесь в том, что они реалистичны. Составьте свои боевые планы для полного успеха и осуществляйте их активно и уверенно.

7) Безграничная и рассеянная агрессия – не путь воина. Однако ограниченный импульс направленной агрессии, излученный в правильный момент, придает земле сил и приносит всем пользу.

**6. Тело и Ум:** Недостаток агрессии и решительности к своему врагу, по сути, выражает ваше непочтение к нему. Воин должен сражаться и побеждать. Все, кроме полной и явной победы разрушает связь с даосским источником. Этот разрыв гарантирует повторное появление врага в будущем.

**7. Тело и Ум:** Цель вашего врага – погубить вас. Он хочет порвать вашу связь с даосским источником, а не уничтожить вас, когда начинает воевать с вами. Если вы боретесь с ним

вполсилы или вообще отказывается от борьбы, его хаотическая энергия заразит вашу страну и в конечном итоге разрушит ее.

**8. Сердце:** Воин понимает связь между собой и врагом. Он знает, что недостатком в себе агрессии выражает презрение к частям и динамике ситуации. Несмотря на то, что воин не потворствует насилию, в случае необходимости защищаться он выступает с глубокой решительностью и твердостью. Но даже когда воин торжествует, в центре его победы остается тихое сожаление. Именно такая оценка результатов битвы (духовной или иной) утверждает его победу.

## ГЛАВА 70

*1. Древний ребенок спрашивает, могу ли я хранить свои учения. Все, что я говорю вам, словами и тем, чему они учат, легко понять и практиковать. И все же немногие люди на этой планете могут это делать.*

*2. Древний ребенок говорит, что усложнение моих учений превратит их в пустоту.*

*3. Древний ребенок приказывает говорить для него.*

*4. Мои слова и то, чему они учат, — песня, связывающая время, с древними корнями и бесконечно долгая.*

*5. Мои вещественные деяния открывают метод связывания времени, призванный поддерживать мою гармонию с вселенной.*

*6. Мои слова и деяния столь непрямы, что логические попытки понять меня тщетны.*

*7. Зная меня, вы не знаете меня.*

*8. Познайте меня, не зная меня, и я стану ясным и исключительным для вас.*

*9. Познайте меня, не зная меня, и я открою вам мое драгоценное сердце.*

### Комментарий:

Этот момент в прямой передаче «Дао дэ дзин» указывает посвящаемому даосу на начало «водопада». До сих пор мастер считался главным источником, говорящим вместо Лао-Цзы. Начиная с четвертого стиха этой главы ученик становится

проводником и говорит вместо Древнего Ребенка. В рамках самой классики и ритуального момента, мастер отклоняется назад и молча исследует ученика, когда тот сочиняет стих, выражает его кистью и чернилами, а также громко декламирует его.

**1-2. Ум:** Согласованная реальность опирается на интеллект, предвзятые представления и рассудочную деятельность. Даосская реальность опирается на интуицию, разрушает предубеждения и сохраняет прямое восприятие жизни. Практическое применение даосских принципов, в духе исследования, изначально несовместимо с рассудочностью. Проще говоря, вы должны делать, а не размышлять. Если вы попытаетесь вычислить и интеллектуально понять даосский путь, не ступая по нему, то лишь создадите излишне усложненные и неправильные предположения о даосском источнике и пути жизни.

**3. Сердце:** Мастер передает ответственность за учения Лао-Цзы самому ученику.

**4. Сердце:** Все сообщение *древнего ребенка* (5 тысяч классических иероглифов) формирует даосский источник, который бесконечно простирается во времени назад и вперед.

**5. Сердце:** Древние методы развития, позволяющие человеку пройти даосский путь, служат творениями и олицетворениями постоянного сигнала, подаваемого даосским источником человечеству.

**6. Сердце:** Вы не можете узнать мой характер, сравнивая его с другими характерами.

**7. Сердце:** Главное даосское наставление.

**8-10. Ум:** Лао-Цзы, говорящий через посвящаемого человека, показывает результаты «познания через незнание». Лао-Цзы говорит как воплощение даосского источника.

## ГЛАВА 71

*1. Познание через незнание становится подсознательным пониманием, которое существует тонко, как трансцендентальное и возвышенное.*

*2. Это открытое знание, мирно протекающее изнутри.*

*3. Все знание вселенной можно постичь в углу своих чувств, запертых внутри каждой клетки вашего тела-ума.*

4. Для того чтобы обрести его, вам надо мирно протекать изнутри.

5. Если вы попытаетесь понять нечто тонкое и трансцендентальное сознательно, вы окажетесь в болезненном состоянии, что мешает вам протекать изнутри.

#### Комментарий:

В этой главе продолжается рассказ ученика о главных даосских принципах. Данный текст гармонично перетечет в главу 74. Во время рассказа мастер, храня молчание, пишет больше 200 эзотерических китайских иероглифов малыми случайными группами, чтобы ученик переписывал и комментировал их. Возникают страстные взрывы каллиграфических призывов и отзывов, что усиливает мистическое переживание прямой передачи. Мастер и ученик поднимаются над человеческим уровнем.

1. **Ум:** Даосские знания и понимание, которые трудно описать, обретаются благодаря поиску конечного в бесконечном.

2. **Ум:** Даосского понимания можно достичь только посредством интуиции.

3. **Ум:** Мудрость, знания и тайны вселенной уже заключены в вашем теле-уме. Вам надо открыть все это.

4. **Ум:** Для того чтобы открыть трансцендентальную мудрость и знания, необходимо развивать естественные, уравновешенные и мягкие методы интроспекции.

5. **Сердце:** Применение прямых методов сознательного ума для исследования Дао нарушит вашу связь с даосским источником жизни. И в конечном итоге возникнет ментальная, физическая и духовная болезнь.

#### ГЛАВА 72

1. Относитесь к себе с уважением, когда практикуете даосский путь жизни.

2. Подлинная мудрость, открывшись вам, может своей гигантской силой испугать вас, поскольку ее откровения глубоки и обширны.

3. Сила открытого знания может иногда внушить вам, что вы малы и незначительны, толкнуть вас к аскезе и внушить вам, что вы недостойны.

4. Мудрец не боится. И он доволен мощным излиянием этих откровений.

5. Знайте, что вы огромны и значительны, что вы заслуживаете все хорошие вещи, которые жизнь предлагает вам. И тогда жизнь всегда будет доступной вам.

#### Комментарий:

1. **Ум и Тело:** Очень важная концепция. Даже во времена Лао-Цзы многие люди проявляли интерес к духовным практикам, требующим принижения себя. Такие религии утверждали, что люди по своей природе злы и испорчены, говорили о тяготах обычного существования. Даосизм, как противопоставление этому мышлению, считал человечество от природы божественным, а обыденное существование – постоянной возможностью все лучше постигать божественность. А отсюда следует, что человек, изначально добрый, должен жить с радостью и удовольствием.

2-5. **Ум:** Мы не привыкли слушать, поэтому нам может не хватить усидчивости, когда душа говорит с нами. Она говорит нам, что для обретения новой почвы мы должны отказаться от уюта предубеждений. И все-таки нам следует научиться учиться на утратах. Даосский мистик учится получать удовольствие от бедности иллюзии, потому что он знает, что это выражение даосского источника. Если он откажется от всего, что у него есть, то лишь расчистит место для больших чудес. По сути, чудо – его прирожденное право.

#### ГЛАВА 73

1. Не пренебрегайте своей жизнью. Слепая отвага, как и слепая страсть, может убить вас. Однако отвага и страсть, если в них есть ясное знание, могут наполнить вас изобильной жизненной силой.

2. Одно для жизни. Одно для смерти.

3. Сила неба, текущая спокойно, через тело-ум, практикуя даосский путь жизни, преодолевает любое препятствие и поддерживает тело-ум.

4. Сила неба, текущая спокойно, говорит без слов и отвечает на вопросы прежде, чем их сформулируют.

5. Силу неба, текущую спокойно, можно направлять только мягким приглашением, открыв дверь.

6. Сила неба, текущая спокойно, кажется спонтанно, когда она действует по божественному плану.

7. Сила неба, текущая спокойно, через тело-ум, развивая даосский путь жизни, кажется неспешной и безмятежной, спокойной и утонченной.

8. Ее появления и исчезновения – благословения, которые неподконтрольны.

9. Гнездо неба – тонкая паутина, покрывающая небо, соединяющая все под ним со всем под ним.

10. Думайте о жизни так, и тогда вы станете силой неба, текущей спокойно.

#### Комментарий:

Ученик продолжает толковать даосские принципы. Его поэтическое излияние, физическое самообладание и качество жизненной силы формируют основу для суждения об уровне его мистических достижений.

1. **Ум и Тело:** Умиротворяйте себя интуитивным знанием и осознанностью.

2. **Ум и Тело:** Мужество и страсть, если они не подвластны вашей душе, в конечном итоге повредят вам.

3. **Сердце:** Постигая Дао, адепт исцеляет и питает тело-ум.

4. **Ум:** Интуитивный ум точно знает, что вам требуется в каждый миг. Он знает об этом еще прежде вас. Он общается с вами чувствами, ощущениями и ментальными образами.

5. **Сердце и Ум:** Невозможно принудить чудеса Дао посетить вас. Вы должны мягко и почтительно просить, без всякой привязанности к результату.

6. **Сердце:** Дао, которое кажется и спонтанным, и спланированным, подлинное.

7. **Тело:** Стих описывает внешность и поведение адепта, который обращается к даосскому источнику.

8. **Сердце:** Даосский источник постоянно освящает и очищает нас.

9. **Сердце:** Каждая частица существования – частица любой другой частицы существования. Все мы соединены друг с другом. Все мы соединены с каждой отдельной вещью во вселенной. Каждый, кого вы встречаете, в действительности и есть вы.

10. **Ум:** Считая все, что встречаете, отражением себя, вы меняете свое сознание. В измененном состоянии вы ощутите беспрепятственное общение с даосским источником.

#### ГЛАВА 74

1. Если вы верите в буквальную невозможность смерти, то не будете бояться умереть, и жизнь всегда будет доступна вам.

2. Если вы боитесь смерти, то будете бояться также жизни: сложных ситуаций, извращенного мышления, необъяснимых событий. А лживые люди свяжут вам руки и возьмут вас за горло.

3. Древний ребенок спрашивает, кто убивает тело-ум.

4. Сложные ситуации, извращенное мышление, необъяснимые события, а также лживые люди.

5. Эти вещи отнимают у вас жизненную силу, ввергают в беды и несчастья всех окружающих вас. И не важно, насколько вы способны и жизнерадостны.

#### Комментарий:

1. **Ум:** Вы вечны, как часть вечного даосского источника. Говоря иначе, вы духовное существо, пришедшее в существование для того, чтобы воспринять человеческую жизнь. Когда ваша человеческая жизнь естественным образом закончится, вы вернетесь в даосский источник как духовное существо.

2-4. **Ум:** На даосском языке, страх смерти выражается во многих различных и интересных формах. В этом случае мы видим указание на жизнь полную и изобильную в рамках человеческой бренности. Физические реалии болезни, здоровья, счастья, печали и причины боли и удовольствия – тайны чело-



веческого организма. Если вы будете чрезмерно интересоваться тем, как проявляются эти тайны, то будете тяготеть ко всему усложненному, извращенному, причудливому, бесчестному и обманчивому.

**5. Сердце и Ум:** Последний стих ясен. Когда вы впускаете в свою жизнь что-то усложненное, извращенное, причудливое, бесчестное и обманчивое, за всем этим следуют бедствия и неудачи. На древнем даосском языке, «убийца тела-ума» насколько не лучше палача. И не важно, насколько вы рассудочны, оптимистичны или сильны, все равно топор палача непременно упадет на вас и лишит жизни.

## ГЛАВА 75

1. *Мнение убийцам тела-ума требует слишком большого количества энергии и делает вас слишком вялыми для жизни.*

2. *Голодающий тело-ум мстит и поступает несправедливо.*

3. *Знание об этом не может легко исчезнуть. Оно заставляет вас болеть, делает вас тяжелыми и беспокійными, стараясь привлечь ваше внимание, принуждая вас слушать его стенания.*

4. *Живой тело-ум просит вас сойти с его пути и позволить ему просто жить.*

### Комментарий:

**1. Тело и Ум:** Время и энергия, что вы тратите на уменьшение потерь, которые испытали, пойдя на поводу у убийц тела-ума, очень важны, и их следовало потратить на заботу о себе. Вы не получаете заслуги, когда так жертвуете собой.

**2-3. Тело и Ум:** Как только вы стали потакать чему-то усложненному, извращенному, причудливому, бесчестному и обманчивому, как ваша душа уже изо всех сил пытается предупредить вас об этом. Если вы не слушаете ее, когда она говорит посредством вашей интуиции, тогда ваша душа поищет другие способы, чтобы привлечь ваше внимание. Она может причинить вам боль или внушить чувство дискомфорта, смущения и забвения, какой-нибудь болезни.

**4. Тело и Ум:** Ваша душа хочет вести вас по жизни. Вам остается лишь подчиниться ей.

## ГЛАВА 76

1. *Древний ребенок спрашивает, как вы сходите с пути тела-ума и позволяете ему жить.*

2. *Разрешая своей душе вести меня по жизни.*

3. *Древний ребенок спрашивает, как вы разрешаете душе вести вас по жизни.*

4. *Пребывая мягким и нежным как младенец; мягким, податливым, гибким и полным жизненной силы.*

5. *Избегайте жесткости, суровости и открытой силы.*

6. *Подражайте живым вещам мира деликатно и на расстоянии.*

7. *Не делайте жесткими свой тело-ум и дух; избегайте неподатливых вещей, которые смердят и разлагаются.*

8. *Олицетворяйте вещи, которые нежны и гибки, которые дают жизнь и свободу.*

9. *Не позволяйте накапливаться своим талантам и собираться своим силам жестоко и своевольно.*

10. *Помните о том, что негибкое дерево рухнет под порывом сильного ветра или легко упадет под ударом тупого топора.*

11. *Подражайте большому дереву, с глубокими корнями и сильными ветвями. Тогда вы возвысите свой тело-ум и дух.*

### Комментарий:

**1-3. Тело и Сердце:** Ваш тело-ум, омываемый даосским источником, хочет, чтобы вы сошли с его пути, ведь так он сможет быть поистине живым. Этого достигают, позволив своему духу (*шень*) направлять себя.

**4. Тело и Рука:** Привнесите эти качества во все стороны жизни.

**5. Тело и Ум:** Даосы считают жесткость, грубость и силу мистическим мусором и духовным ломом, который загораживает даосский путь жизни.

**6. Тело и Ум:** Не делайте ничего из того, что не подражает природе и чего она не может коснуться.

**7-8. Тело и Ум:** Призыв подражать в природе тем вещам, которые здоровы и полны жизни. Качества молодых растений и животных, роскошных лесов, струящихся рек, птичьих стай и даже летящего ветра и клубящихся облаков – главные источники вдохновения для даоса.

**9-10. Тело и Ум:** Если вы резко собираетесь физически и ментально, то делаете жесткими свой тело-ум и дух. В конечном итоге эта жесткость лишает вас умения правильно реагировать на изменения в ваших внутреннем и внешнем мирах.

**11. Рука:** Особые наставления для стоячей медитации.

## ГЛАВА 77

1. Согните лук и обнимите тигра, подражая пути неба.

2. Когда лук решительно тянут, он меняет длину и ширину, поворачиваясь внутрь, на себя.

3. Когда лук решительно отпускают, он испускает свою стрелу точно в мишень, выравниваясь.

4. Лук может стрелять вверх и вниз, всегда стремясь уравновесить гибкость и согласие, всегда стремясь высвободить излишки и недостатки энергии.

5. Выравнивание, уравнивание и согласование – пути неба.

6. Но пути человека делают вещи неравными, неуравновешенными и несогласованными, отсекая человека от неба и земли.

7. Только мудрец, скромно практикующий даосский путь жизни, может просить небо от имени человека. Он может просить небо восстановить естественный порядок, не прося небо.

8. Когда он достигает успеха, то не задерживается на нем, выказывая свое умение подражать пути неба.

9. Он просто улыбается и переходит к следующей задаче.

### Комментарий:

**1-4. Сердце и Тело:** Стихи просят вас подражать качествам лука и поступать так с цепкостью тигра. Описание натяжения

лука и выпускания стрелы составляет всю формулу для того, чтобы идти по даосскому пути жизни.

**5. Сердце:** Даос подражает пути неба, привнося в свою и окружающую жизнь уравновешенность и решимость.

**6. Тело:** Люди, не практикующие даосизм, в своей глубине не понимают даосский путь жизни и неизбежно привносят неуравновешенность во все, что думают и делают. В конечном итоге импульс этой неуравновешенности возрастает до тех пор, пока не начнет отрицательно влиять на всех окружающих. Со временем этот отрицательный импульс излучается вовне и воздействует не только на жизнь родни, но и на город, государство и сопредельные страны.

**7. Тело:** Даосы умеют помочь восстановить естественный порядок. Они достигают этого на своем собственном примере и подлинной практике даосского развития.

**8-9. Тело:** Даос скромный, сдержанный и смиренный. Когда он может восстановить естественный порядок, он глубоко расслабляется, благословляет окружающий мир и тихо переходит туда, где он нужен. Многие китайские народные истории повествуют о странствующем даосском мистике, который показывает свои умения и чувствительность тем, кого встречает в своем странствии.

## ГЛАВА 78

1. Помните о том, что вам надо стараться подражать воде.

2. Нет ничего во всем мире мягче и сильнее, ничто во всем мире не может заменить это, ничто во всем мире не может остановить это.

3. В своем сердце каждый легко узнает, что мягкое и слабое всегда будет побеждать твердое и крепкое, но им трудно жить таким образом.

4. Секрет заключается в том, чтобы перемещать тело-ум как воду.

### Комментарий:

В этот момент в прямой передаче классического текста мастер меняет тон и синтаксис, а также другие средства, которые знаменуют начало пути. В этом путешествии должна слу-

читься самореализация ученика, который полностью посвящен в даосские таинства, поэтому применяет то, что он изучил, во всех проявлениях своей жизни.

**1-2. Тело и Ум:** Стихи напоминают даосу о необходимости приближать свою жизнь и поступки к образу текущей воды. В конечном итоге божественность воды пронизывает жизнь даоса, давая ему пример для жизни и форму уютного прибежища.

**3. Тело и Ум:** Об этом также можно сказать так: «Каждый человек знает, что кроткие унаследуют землю, но немногие хотят, чтобы их поведение ошибочно сочли слабым или уязвимым».

**4. Тело, Ум и Рука:** Думайте пластично, двигайтесь и ведите себя как текущая вода, и живите так, словно вы большая река.

## ГЛАВА 79

*1. Для утоления серьезных обид и ран необходимо мягкая и, вместе с тем, крепкая уравновешенность.*

*2. Но даже в тонком уравновешивании весов всегда будет оставаться трение, боль.*

*3. Гармонии все же можно достичь, если мудрец не спешит обрести абсолютную цельность.*

*4. Мудрец понимает, что безупречная справедливость невозможна, поэтому он возвращает ровный темперамент.*

*5. Великое знание исходит из левой руки, удерживающей нечто сломанное и недоработанное.*

*6. Принимайте незначительные пристрастности.*

*7. Тело-ум, обнимающий даосский путь жизни, не нуждается в совершенстве. Тело-ум, отражающий даосский путь жизни, стремится к совершенству.*

*8. Помните о том, что небо одалживает свою силу тем, кто соблюдает естественные законы вселенной.*

### Комментарий:

**1. Тело:** Помогая другим, будьте мягки и терпеливы.

**2. Тело:** Не важно, насколько вы мягки и терпеливы, потому что процесс все равно может быть болезненным и трудным для всех, вовлеченных в него.

**3-4. Тело:** Совершенство – вызов для Дао. Поиск его нарушает вашу связь с даосским источником и жестко ограничивает ваш духовный рост. Не настаивайте на совершенстве и будьте счастливы с сущностной правильностью и динамическим равновесием.

**5. Ум:** То, что изначально правильно, лучше раскрывает все интуитивное и духовное, чем нечто, стремящееся к совершенству. Несовершенство в нас – высшая мистическая возможность.

**6. Ум:** Примите несовершенство.

**7-8. Ум и Тело:** Смысл этого перевода ясен, и все же пересказ может еще лучше прояснить его. В детстве мы обнимали Дао и играли без суждений, не помышляя о результатах. И мы творили свой волшебный мир непринужденной игры. К сожалению, когда мы повзрослели, люди часто говорили нам, что играть неприлично. Мы стали менее свободными, и наш мир утратил чудеса. В результате мы отвергли Дао, ограничив свое чувство самости и свои потребности играть. Мы отсекали себя от творческой энергии неба. Для того чтобы вернуть себе эту энергию и восстановить естественный порядок жизни, нам надо лишь свободно играть и творить что-то новое.

## ГЛАВА 80

*1. Все время делайте свою жизнь простой и интересной.*

*2. Стремление к великим талантам и умениям, стремление к грандиозным и совершенным средствам – не подлинный путь.*

*3. Пусть у вас будет достаточно талантов, достаточно умений, оптимальное число рабочих средств, лишь необходимое количество оружия для обороны.*

*4. Древний ребенок спрашивает, а что такое оптимальное, необходимое количество.*

*5. Узнайте сто песен, чтобы вы могли исполнить одну простую мелодию от сердца к сердцу.*

*6. Относитесь к сложным вещам как к простым вещам, расположенным в определенном порядке, чтобы вы, пребывая в покое, могли легко распознать их.*

*7. Помните о своих древних корнях, читайте свою историю, наслаждайтесь своей едой, получайте удо-*

*вольствие от своих привычек и традиций, отдыхайте в своем доме, возвращайтесь к тому, что испытанно и подлинно.*

8. Установите великую добродетель в естественном порядке жизни и смерти.

9. Не бродите далеко от дома.

10. Играйте и веселитесь в своей жизни, и тогда ваш задний двор станет миром, который можно исследовать лишь за всю жизнь.

11. Что может быть лучше?

### Комментарий:

Большинство переводов «Дао дэ дзин» склонны преувеличивать военные и политические значения глава 80 и 81. Как бы то ни было, сам классический текст был написан в период китайской истории, получивший название *эпохи воюющих государств*. Культура того времени особенно акцентировала воинскую добродетель, а также художественные и культурные стремления более великодушной природы. Точное уравнивание культурных и воинских сторон жизни было очень важным для поддержания процветающего общества. Здесь лежит даосская модель для идеальной жизни; динамическое равновесие следует поддерживать, чтобы человек не воевал с собой. Последние две главы описывают, как следует жить для того, чтобы обрести это состояние равновесия и поддерживать его.

**1. Тело:** Просто: несуетливо, несмущенно, прямо, с ясной целью. Интересно: увлеченно, оживленно, с любопытством, с оживлением и радостью.

**2. Тело:** «Стремление» в данном случае рождается из ошибочного понимания того, что вы сейчас якобы недостаточно хороши, недостаточно умны или недостаточно талантливы, чтобы жить в полную силу. Даосы верят, что все средства, тайны и умения, необходимые для полноценного восприятия жизни, заперты в каждой клетке их тела-ума. Развивающие техники призваны открыть нам эти средства, тайны и умения.

**3. Ум:** Например, чрезмерная одаренность в музыке может лишить вас умения радоваться звуку. У вас может быть так много средств, что вы растеряетесь, не зная, какое наилучшее средство из них выбрать, чтобы выполнить задачу. У вас мо-

жет быть очень много оружия для самозащиты, но из-за их излишнего количества вы поймете, что не можете эффективно применять их. Вы можете так хорошо владеть неким даром, что просто утратите связь со своими корнями.

**4-5. Ум и Тело:** Обычно для жизни надо, чтобы вы росли, учились и зрели. Подлинная жизнь происходит, когда даос, постигший процессы в даосском источнике и пути жизни, выражает свою неприкрашенную самость с детским удивлением.

**6. Тело и Ум:** Об этом можно также сказать так: «Сложные вещи в действительности составляют скопления несложных вещей, которые нагромождены громадными штабелями, друг на друге. Посмотрите на вещи, кажущиеся вам сложными, и они уже не испугают вас».

**7. Ум:** Вы можете так успешно практиковать Дао, что потеряете связь со своими корнями и чувство самости. Не надо полностью отметать прочь атрибуты обычного мира и предаваться аскезе. Все и вся, что вы встретили в своей жизни, составляет ваши важные части. Если вы отвернетесь от них, то отвернетесь и от себя.

**8. Ум:** Смерть так же естественна, как и жизнь. Это важная часть основы бытия и переживания. Вы должны уважать, почитать их обоих.

**9. Ум:** Оставайтесь близки своей изначальной самости, регулярно исполняйте обыденные дела и не считайте обычные вещи чем-то само собой разумеющимся.

**10. Тело:** Живите удивляясь, словно ребенок, который играет ради самой игры. Если вы невероятно изумлены тем, что делаете и встречаете на своем пути, тогда вселенная откроется и покажет вам свои тайны.

**11. Тело:** Духовное обучение, рост и развитие – все это невозможно без божественной игры в даосском источнике. Божественная игра – вот жизненный путь даоса.

### ГЛАВА 81

1. Слова, передающие успех, не сложны и не эффективны.

2. Они простые и прямые.

3. Слова, преображающие тело-ум, не приукрашенные и не вычурные.

4. Они четкие и уместные.



5. Слова, повествующие о даосском источнике и пути жизни, открыты и немногочисленны.

6. Слова, рожденные в единении восприятия и предписаний, вообще не подлинны.

7. Подлинные слова безмолвны.

8. Мудрец живет не для того, чтобы копить. Он живет для того, чтобы помогать людям, потому что мудрец осознает, он относится к себе и вселенной именно так, как он относится к другим людям.

9. Он гармонирует с даосским источником и путем жизни,

10. Потому что он, как человек, стоит с распростертым телом-умом и раскинутыми руками между небом и землей.

#### Комментарий:

**1. Тело:** Даосы не хвастливы, они не бахвалятся своими достижениями. Они не устраивают сложные дискуссии и не пытаются красноречиво уговаривать кого-либо. Вместо того, чтобы говорить о достижениях и успехе, они просто становятся доступными ему.

**2. Тело:** С точки зрения даоса, формула полноценного восприятия жизни проста и однозначна: просто войти в даосский источник и жить!


**3-4. Тело:** Четкий перевод. Слова, которые действительно просты и обычны, произнесенные на народном языке. Обычные речи, высказанные из благодарности и смирения, лучше всего могут преображать людей и всю их жизнь.

**5-7. Тело:** Три стиха заключают в себе даосское мировоззрение.

**8-10. Тело:** Даосы живут для того, чтобы восхищаться миром и всем в нем. Они щедры и помогают другим, потому что понимают, что все мы соединены друг с другом как выражения даосского источника. Осознавая эту истину и живя в согласии с ней, даос становится управляющим и благодетелем для всей вселенной.



Шень - дух



**Все книги издательства «Нирвана»  
продаются в магазине «Белые облака»,  
г. Москва, метро Китай-город, ул. Покровка д. 4,  
телефон 621-61-25 [www.clouds.ru](http://www.clouds.ru),  
и в Центральном Доме Книги, метро Арбатская.**

**Заказ книг оптом [www.amrita-rus.ru](http://www.amrita-rus.ru), e-mail: [iva184@post.ru](mailto:iva184@post.ru)  
E-mail (издательства): [nirvanadirector@inbox.ru](mailto:nirvanadirector@inbox.ru)**

**Центр духовного туризма «ПРЕМА» организует туры,  
продаёт билеты, ставит визы в Индию, Тибет и другие страны.  
Даём любую информацию по путешествиям  
Телефон: (495) 234-59-65, (499) 246-86-05,  
[www.prema.ru](http://www.prema.ru); [www.prema-avia.ru](http://www.prema-avia.ru)**