

ЙОДЖОКУН

Уроки жизни
самурая

КЭЙБЭРА ЭКИКЕН



養生訓

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПУТЬ ОБУЧЕНИЯ ЖИЗНИ.....	4
ПРОЛОГ.....	6
ВВЕДЕНИЕ.....	9
Глава 1. Путь Обучения Жизни	
Общие положения.....	28
Хорошие и плохие привычки.....	53
Глава 2. Еда, напитки и сексуальные желания	
Общие положения.....	79
Хорошие и плохие привычки.....	92
Вино.....	99
Чай со вкусом табака.....	104
Осторожность с сексуальными желаниями.....	107
Глава 3. Продукты питания	
Хорошая еда и плохая еда.....	113
Мясо, рыба и домашняя птица.....	117
Овощи, фрукты и тофу.....	120
Специи, приправы и соусы.....	123
Рис и вода.....	125
Приготовление и проба еды.....	128
Глава 4. Переедание и лечение различных заболеваний	
Для слабых, молодых и пожилых.....	129
Количество потребляемой пищи.....	132
Лечение и болезнь, с комментариями о переедании.....	134
Акупунктура и моксатерапия.....	139
Глава 5. Пять основных чувств	
Общие положения.....	143
Места для проживания и работы.....	144
О хорошем сне.....	146
Массаж, растирание и другие терапевтические методы.....	148

Забота о теле.....	153
Очищение мочевого пузыря и кишечника.....	158
Купание.....	160
Глава 6. Болезнь, ваш врач и искусство медицины	
Помни о болезни	165
Выбирая хорошего врача.....	176
Совет начинающему врачу.....	183
Совет по искусству медицины.....	190
Глава 7. Использование медицинских методик	
Общие положения.....	191
О врачах и их лечении.....	192
Глава 8. Поддерживая старость	
Уход за родителями.....	197
Воспитание детей.....	207
ЭПИЛОГ.....	208

ПУТЬ ОБУЧЕНИЯ ЖИЗНИ

В начале XVII века в Японии наступил мир. По причине того, что военные навыки самураев начали терять свою ценность, им пришлось искать новые духовные, моральные, психологические и материальные связи в новом мире. Йамамото Тсунетомо, автор классического *Хагакуре*, соединил в своем произведении конфуцианское чувство справедливости и отказ от своего «Я» под влиянием *дзэн* для поддержания верности и принятия смерти как наивысшего достоинства в профессии самурая.

Кэйбэра Экикен, целитель-самурай, обладал склонностью к философии и буддизму, придерживался противоположного подхода. Он искал пути более здоровой и стоящей жизни. В своем произведении «Йоджокун: уроки жизни самурая» он собрал материал 60-летних исследований, что позволило ему составить самые поразительные мемуары своего времени.

Экикен обладал обширным кругозором. Во время своей службы главным врачом при клане Керода, он понял, что физические, психические и духовные стороны жизни самурая связаны. Он объединил свои познания в холистическом здоровье, законах *чи* (природная сила, что пронизывает все сущее) и *дзэн* («человеческая сердечность»), буддизм, конфуцианство и искусство жизни. Экикен рассматривает проблемы от физического и психологического здоровья до духовной сущности. В своем произведении он рассматривает такие вопросы как: потребление еды и напитков, сексуальное поведение, поддержание внутренних запасов жизненных сил организма и здоровья с молодости до преклонных лет, чрезмерное увлечение чем-либо и сдержанность, принятие ванны, привычки, полезные для здоровья, и многое другое. На протяжении всестороннего исследования Экикен сплел едва уловимую, но сильную духовную и философскую нить.

Основной замысел книги Экикена очень прост: при рождении мы все наделены исключительным телом, которое предназначено для жизни продолжительностью 100 лет. Как мы будем заботиться о нем духовно, морально и физически зависит от того, будем ли мы жить полноценно или получим удовольствие от ограничений. Ключ находится в умеренности, контроле наших желаний, понимании правильных вещей и

управлении жизненной силой изнутри. С помощью большого количества заметок, основанных на китайской классической литературе, его медицинской практике, впечатлениях от частых путешествий и окружающей жизни, врач-самурай раскрывает свой путь обучения жизни. Этот метод основан на интуиции и, спустя 300 лет с его появления, актуален и по сей день.

Это классическое произведение, хранившееся японцами в течение трех столетий и все еще регулярно переиздаваемое на родине, остается востребованным и по сей день, предлагает богатство мудрости и способность проникновения в суть от образованного, наблюдательного самурая-целителя.

Рожденный в 1630 году в семье самурая во времена известного фехтовальщика Миямото Мусаси, Кэйбэра Экикен (1630-1714) был врачом-самураем и неоконфуцианским ученым, который, в конечном счете, стал известен своим умом и широкими интересами. Он изумил несметное число предметов, включая конфуцианство, буддизм, педагогику, историю, растительные лекарственные средства, духовные проблемы, философию и др. В начале своей карьеры он впал в немилость у своего господина, был лишен дохода и вынужден был стать *ронином* («бродячий безработный самурай»). Будучи восстановленным новым *дэймио* — господином области Фукуоки, он начал интенсивный период исследования в Киото, где встречался с некоторыми из светил того времени. Кэйбэра стал известен своим острым умом и широкими интересами. Он издал много книг, одна из последних — *Йоджокун* — была издана, когда ему было 84 года.

На английский язык книга переведена одним из признанных специалистов по восточной литературе **Уильямом Скоттом Уилсоном**. Он также перевел такие известные книги, как: *Хагакуре*, *Проповеди Демона по военному искусству* и др., а также *Одинокий самурай*, биографию легендарного фехтовальщика самурая Миямото Мусаси. Его книги были переведены на 17 языков. Его перевод *Тридцати шести секретных стратегий военного искусства: классический китайский учебник успеха в войне, дела и жизни* вызвал большой интерес к давно забытой классике.

Настоящее издание содержит вступительные статьи и комментарии **Уильяма Скотта Уилсона**.

ПРОЛОГ

В Японии в течение долгого времени велись жаркие споры насчет настоящего значения термина *Бусидо* (Путь самурая). Даже сегодня хорошо образованные мастера различных военных искусств категорически не соглашаются с нюансами и глубоким смыслом данного термина. Тем не менее многие считают, что *Бусидо* включает в себе идеи искренности, самоотверженности, культурных знаний, военных навыков и желания умереть за своего хозяина. Аргумент в поддержку последней идеи, желание умереть, возможно, наилучшим образом выражен известной фразой: «Путь самурая лежит в его смерти» (XVIII век, *Хагакуре*). И хотя в *Хагакуре* смерти внутреннего «Я» придается такое же значение, как и смерти физического тела, идея того, что Путь самурая находит свой смысл в его смерти, является именно тем, что думают в современном мире о *Бусидо*.

Именно поэтому я был рад ознакомиться с работой, написанной в тот же период времени, что и *Хагакуре*, и являющейся его зеркальным отображением.

В отличие от мнения, что жизнь самурая не ценна, автор данного произведения подчеркивает, что сильное тело, разум и дух обязательны для настоящего воина. Он обосновывал это тем, что военный не смог бы справиться со своими обязанностями, если бы он был слабовольным или прожил короткую жизнь. Он писал: «С потерей вашей жизни — вы ни на что не годны». Так же он заявлял, что приближение собственной смерти «в корне глупо».

На протяжении всей своей карьеры автор, медик-самурай и философ, известный как Кэйбэра Экикен, записывал, как самурай мог бы прожить здоровую жизнь в гармонии с Природой, основанной на поддержании *чи**. Главным образом автор был убежден, что ежедневные действия, такие как: употребление пищи, алкогольных напитков, интимные взаимоотношения и даже принятие ванн —

*Энергия *ки* (японская традиция), более известна как *ци* или *чи* (китайская традиция), по-английски *qi* или *ch'i* — основная концепция в традиционной китайской культуре, чаще всего определяемая как «воздух», или «дыхание», или в более широком смысле — «психическая энергия», пронизывающая все мироздание. Согласно китайской медицине, *ци* циркулирует в теле человека через 12 меридианов, которые соединяют внутренние хранилища *ци*. Воздействием на меридианы можно изменить циркуляцию *ци* и тем самым вызвать физиологические изменения в человеческом теле. Такого рода воздействия нашли широкое применение в акупунктуре и боевых бесконтактных искусствах. Так как наше издание является переводом с английского, остановимся на *чи* — Прим. ред

оказывают влияние на *чи* — сущность жизни. Все эти записки были собраны в книгу под названием *Йоджокун* («Уроки жизни самурая»), когда Экикену было 84 года. Данная книга полностью отличается от книг, написанных на эту же тему.

В отличие от научных трудов, посвященных техникам владения мечом или философским рассуждениям на тему единства дзен и боевых искусств, данное произведение делает акценты на том, как поддерживать физическое и умственное здоровье, от которых зависит эти техники и философия. Таким образом: «Забота о вашей жизни — это ваша первостепенная и наиважнейшая задача как человеческого существа».

Хотя *Йоджокун* первоначально предназначался для самураев того времени, вскоре это произведение попало в руки и богатых, и бедных. Данная книга пользуется популярностью и в настоящее время и регулярно переиздается как на современном японском, так и на японском языке XVIII века.

Эта книга переведена с целью расширения представлений о мыслях воина, а также предоставления исторически ценного справочника-руководства по здоровью для тех, кто интересуется традиционной восточной медициной. Опущены лишь те главы, что содержат в себе специализированную информацию о лечебных травах, акупунктуре и моксатерапии, так как, скорее всего, они мало что значат для современного читателя.

Завершение какой-либо книги (не имеет значения, насколько мала она по объему), всегда зависит от помощи большого количества людей.

Я бы хотел выразить глубочайшую признательность Барри Лансету за его постоянное содействие и мастерское редактирование этой книги; всему персоналу *Коданша Интернейшнэл* за их терпение и заботу; Ичикава Такаси за предоставление нескольких изданий *Йоджокуна*, которые мне были недоступны; профессору Лауре Нензи за ее помощь с исследовательскими материалами; врачу Даниэлу Медведову и врачу Джастину Ньюману за их бесценные советы и объяснения относительно традиционной восточной медицины; Джону Сиско за его предложения и поддержку; моей жене Эмили за ее терпение в прочтении этого произведения и за то, что она помогла сделать эту книгу более читаемой; и профессору Хирага Нобуру и врачу

Ричарду Мак Киннону, без чьего руководства я не знал бы, с чего начать. Какие-либо ошибки, если они есть, принадлежат только мне.

Примечание. Во введение я включил несколько цитат из книги *Классическое произведение Желтого императора по медицине* (японский язык, Котеи Нэйкеи Сомон; китайский язык, Хуэн Ти Ней Чин Су Вен), что, как мне кажется, будет интересно, информативно, а также будет хорошим подведением итогов по обсуждаемой теме.

Книга *Классическое произведение Желтого императора по медицине*, скорее всего, была написана в начале 1 тысячелетия до нашей эры и была одним из любимых источников знаний для Экикена. Более того, она остается основной книгой для врачей, практикующих восточную медицину даже в наше время. Экикен обращается к данной работе (её название часто сокращают до *Сумон* или *Сомон*), на протяжении всего *Йоджокуна*, жалуясь на то, что многие честлюбивые врачи его времени не могли читать на классическом китайском языке, на котором она написана. Экикен был широко эрудированным, особенно в вопросах медицинских методик, он не отвергал фактов, даже если они противоречили написанному в уважаемых источниках. Тем не менее, это произведение оказало довольно большое влияние не только на его основные идеи, но также на его взгляды, касающиеся того, как заботиться о своем здоровье.

Уильям Скотт Вильсон,
автор английского перевода

ВВЕДЕНИЕ

Веление неба называется природой человека. Следование своей природе называется Путем. Следование Пути называется учением.

Доктрина середины

Намерение — это, по крайней мере, половина учения.

Это как направлять стрелу в цель.

Кэйбэра Экикен

Попав в неправильную цель, ты промахнулся.

Фукуока Масанобу

Ли Йю Квоу показывал свое умение стрелять из лука Пай Хун Ву Джэну. Положив миску с водой на левый локоть, он со всей силы натянул тетиву лука и выпустил стрелу. Пока стрела летела, Йю Квоу достал другую и ее тоже отправил в полет, затем еще одну. На протяжении всего этого времени он стоял неподвижно словно статуя, не пролив ни одной капли воды.

Пай Хун Ву Джэен сказал: «Такова стрельба из лука, в которой ты стреляешь. Это не та стрельба из лука, в которой ты не стреляешь. Давай взберемся на гору, пройдемся по шатающейся скале над водоемом глубиной сто морских сажений и тогда посмотрим, сможешь ли ты еще стрелять из лука».

Сказав это, Пай Хун Ву Джэен взобрался на высокую гору, прошелся по неустойчивой скале над водоемом глубиной сто морских сажений и встал спиной к краю обрыва, так что пятки свисали над пропастью. Затем он жестом позвал Йю Квоу. Йю Квоу, с ног до головы покрытый потом, лег на землю и подполз ближе.

Пай Хун Ву Джэен сказал:

«Недавно человек прибывший[†]

Способен взгляд свой в небо обратить,

Нырнуть в пучину Желтых Вод,

[†] Человек, который познал Путь.

Быть сотрясенным и побитым жизнью,

Но дух его и чи неизменим»

Затем он посмотрел на Ли Йю Квоу и сказал: «Сейчас ты съезживаешься от страт и щуришь глаза. Разве ты и твой внутренний мир не в опасности?»

Ли Цу. Глава 2

Эта история показывает, что военный должен быть способен проявлять свои навыки и умения в любых условиях, а не только тогда, когда условия благоприятны и удобны для него. Бой не ограничивается спортивным или тренировочным залом, так как усердия тренировок и великолепных умений может быть недостаточно.

То же самое относится и к обычному человеку в его повседневной жизни. Любая ситуация, будь она экстремальной или требующей действия, может потребовать быстрого хладнокровного решения, уравновешенного разума и тела. Если же разум и тело не являются таковыми, то, возможно, будет трудно разрешить неожиданную ситуацию. В связи с этим начинаешь верить древней фразе Дзен: «Повседневный разум — это Путь» — и в продолжение этой фразы: «Повседневный разум — это *додзё*[‡]».

Но мы не состоим только из разума. Так, уравновешенный разум и хорошо сбалансированное тело, будучи зависимыми друг от друга, могут быть идеальной целью. Те же, кто ищет удобства, могут спросить, что же это было, что послужило изнеможению Ли Йю Квоу и что заставило его покрыться потом? И как я могу развеять опасность внутри себя?

Физическая *чи* (энергия) Ли Йю Квоу была очень хорошо натренирована, а его боевые умения великолепны. Но Кэйбэра Экикен, скорее всего, истолковывал неудачу Йю Квоу так: несмотря на свои физические навыки, Йю Квоу пренебрегал умственной и духовной *чи*. Рекомендации Экикена, без сомнения, включают в себя настоящую осознанность явлений в мире и развитие понимания, что физическая и

[‡] *Додзё* (яп. *до дзё* — «Место где ищут Путь») — изначально это место для медитаций и других духовных практик в японском буддизме и синтоизме. Позже, с одухотворением японских боевых искусств будзюцу и превращением их в будо этот термин стал употребляться и для обозначения места, где проходят тренировки, соревнования и аттестации в японских боевых искусствах, таких, как каратэ, айкидо, дзюдо, дзю- дзюцу, кэндо и т. д. — *Прим. ред.*

духовная сущность человека существует как внутри него, так и снаружи. Именно это на протяжении всего *Йоджокуна* он объясняет на простом языке, тоном любящего дедушки.

Йоджокун важен, потому что представляет собой лаконичный справочник не только нашего физического, но также нашего умственного и духовного здоровья. В своей книге Экикен обрисовывает практические методы регуляции и уравнивания чи. Также он предоставляет детальный доклад о необходимых умственных и духовных отношениях, которые защитят установленный порядок, которому мы следуем от глубины к поверхности. Например, равное время отводится диете, правильным физическим упражнениям, умственному спокойствию и выражению чувства признательности Небесам и Земле. Все это для обеспечения должного течения *чи*, снижения стресса и состояния гармонии с миром.

Затем в книге разъяснены как внутренние, так и внешние аспекты нашего существования в мире и что обращаться нужно с ним как с гармоничным целым. Для тех из нас, кто воспитывался в западной научной традиции понимания Вселенной как чего-то, состоящего из «вещей», что мало связано с нами, это потрясающая перспектива взглянуть на наше место в мире и наш подход к Пути.

ФУНДАМЕНТ

Существует три понятия или философских предположения, которые являются общими как для оценки умения Ли Йю Квоу стрелять из лука, так и *Йоджокуна*. Эти понятия являются основными догматами традиционной восточной медицины/философии (часто эти учения неразделимы), а также они распространены в даосизме, конфуцианстве и в областях, на первый взгляд несопоставимых друг с другом, таких как: земледелие, боевые искусства и повседневная жизнь. Правильно осознанные понятия составляют Путь, а понимание этого Пути является главнейшим для жизни, здоровья и привычек каждого воина, мастера чайной церемонии, ремесленника, для каждого обычного человеческого существа, неважно чем зарабатывающего на жизнь. Кэйбэра Экикен, автор *Йоджокуна*, считал абсолютно необходимым основное понимание этих предположений и их применение в повседневной жизни, как для самурая, так и для обычных мужчины и женщины.

Чи

Все, что обладает физической формой, тождественно чи.

Чен Ай

отя различные школы даосизма и конфуцианства бесконечно спорят о его назначении и происхождении, они соглашаются с тем, что *чи* — это материальная сила, которая составляет и пронизывает Вселенную, космическая жизненная энергия или дыхание Вселенной. *Чи* иногда описывается как энергия материи, фонтан жизни, что проявляется везде, от человека до горы и воздуха, которым мы дышим. В таком случае, это не сильно отличается от открытой современной наукой субатомной частицы, материальной силы, постоянно находящейся в движении.

Чи — это квинтэссенция всех физических форм, физической энергии и духа. Ее точное проявление зависит от того, насколько тяжелой или легкой, прозрачной или непрозрачной она становится. Уплотняясь, она формирует твердую материю, превращаясь в пар: становится духом или способностью. Соединяясь в единое целое, она создает жизнь; рассеиваясь, она воспринимается как смерть. Однако в любом своем проявлении *чи* — это энергетическое поле, находящееся в постоянном и самопроизвольном изменении. Важно понимать, что Экикен постоянно определял наше основное здоровье как изначальную *чи*[§].

Согласно восточному пониманию, *чи* движется по предсказуемой траектории. Доказательство этого можно найти в Природе: смена времен года, жизнь растений и животных (включая людей), течение рек и потоков — во всех явлениях природы. Вывод таков, что неразумно распространять свою *чи* в неподобающие места и направления. Принцип *Йоджокуна* и китайской медицины в целом заключается в том, что *чи* жаждет естественно течь, поэтому существуют способы использования тела и разума для обеспечения этого естественного потока.

Неудивительно, что неправильное течение *чи* приводит к условиям, которые могут негативно сказаться на вашем здоровье. Например, возрастающая *чи* может проявиться в высоком кровяном давлении, сильном сердцебиении или головных болях. В то время как снижающаяся *чи* может привести к выпадению внутренних

[§] *Генки* — фундаментальная *чи*. Это — фундаментальное или исконное здоровье, которым мы одарены с рождения, не просто «здоровье» или «жизненная сила», выраженное на современном японском языке.

органов. Другая проблема — это вытекающая *чи*, которая, как объясняет Экикен, может проявиться через наши органы чувств и их отверстия (рот, уши, ноздри, задний проход, мочеиспускательный канал). Люди с вытекающей *чи*, на первый взгляд, кажутся скучными и с низкими умственными способностями. Однако когда *чи* содержится и сохраняется внутри тела с помощью различных упражнений, рождается внутренняя циркуляция, физическое и умственное равновесие и человеческая искренность. Экикен характеризует воздействующую *чи* — как чрезмерность человеческих эмоций, возбуждающую *чи* — как гнев, рассеивающую *чи* — как страх, связывающую *чи* — как тревогу, и т. д. Он доказывал, что при уменьшении наших чувств посредством медитации, тренировки и уравновешенности, наша *чи* будет течь равномерно и с максимальным равновесием.

Однако то, как мы объединяем наши жизни с трансформацией и поддерживаем *чи* для того, чтобы достичь гармонии с ее естественным потоком, зависит от знаний двух ее основных проявлений и от того, как эти проявления видоизменяются в бесчисленных сторонах того, что мы называем «настоящий мир».

Ин и янь

Два основных проявления *чи* — это *ин* — пассивное женское начало — и *янь* — активное мужское начало. Свойство *ин* первоначально изображалось как склон, символизировало спрятанное место или вещь и показывало спокойствие, мягкость, неподвижность или закрытость. *Ин чи* считается основной энергией Земли, убывания и смерти.

Янь, наоборот, представляет собой восходящее солнце, солнечный склон горы и само солнце. Он символизирует движение, твердость и открытость. Он считается основным *чи* силой Небес, восхождением и рождением. Взаимодействуя *ин* и *янь*, создают пять проявлений *чи*: Воды, Огня, Земли, Дерева и Металла, после чего трансформируются во все системы Вселенной, от четырех времен года до жизни каждого человека. Следовательно, *ин* и *янь* логичны, их последовательные действия формируют Вселенную, или Десять тысяч вещей на Небесах и на Земле, и вводит в действие Дао, или Путь.

Таким образом, мы не можем исключить или отделить себя от действий *чи* и его всемирной системы. Все это очень хорошо отражено в книге *Классическое произведение Желтого императора по медицине*, в самом раннем китайском руководстве по медицине, которое было основным как для Экикена, так и остается таковым для врачей восточной медицины даже сегодня.

Четыре времени года, *ин* и *янь* являются основой для всех десяти тысяч вещей. Поэтому мудрецы тренируют свою *янь* весной и летом, а *ин* — осенью и зимой для того, чтобы следовать источнику всех вещей. В этом случае вместе с десятью тысячами вещей они следуют естественным восхождениям и падениям к дверям жизни и роста.

Человек, который идет против этого источника, наносит удар по своему собственному фундаменту и разрушает его настоящую силу. Таким образом, *ин* и *янь* и четыре времени года являются началом и концом Десяти тысячи вещей и основанием жизни и смерти. Идя против них — рождаешь бедствия, а следуя им — снижаешь возможности серьезных заболеваний. Это называется Достижение Пути.

Так называемый источник — это сбалансированный поток двух проявлений *чи*, все их перемещения и комбинации. Следовательно, нужно понять, что же такое баланс и как его достичь.

Правило

Закрытие двери называется Землей [женское начало — ин], открытие двери называется Небесами [мужское начало — янь], а их последовательное закрытие и открытие называется трансформацией. Их многие открытия и закрытия называются связью, а их проявления — формой. То, что обладает физической формой, называется объектом. Контроль и использование объектов называется регулированием.

Книга перемен, Та Чуань (Великий трактат)

В зависимости от обстоятельств *чи* преобразуется то в *ин*, то в *янь*. Однако чрезмерное преобразование одного приведет к резко выраженному формированию другого, что в свою очередь приведет либо к разрушению естественного ритма, либо

к разрыву нормального баланса. И то, и другое мы увидели в изнеможении Ли Юю Квоу. Тогда главным является регуляция *ин* и *янь*.

Одним из самых важных вещей в восточной философии является сохранение и поддержание *чи*, установленные явно или неявно в бесконечных проявлениях *ин* и *янь* и влияющие на все: от смены четырех времен года до наших повседневных приездов и отъездов.

В соответствии с этой точкой зрения, наше здоровье (как духовное, так и физическое), а также способность разумно действовать в мире, полностью зависит от того, как мы приспосабливаемся к окружающему равновесию и ритму, проявляющемуся в Природе. Также это зависит и от того, как мы контролируем нашу жизнь и привычки, не только в связи с сезонными изменениями, но и в том, чтобы быть разумными в нашем питании, употреблении алкоголя, сексуальной активности, физической подвижности (или отсутствии таковой) и даже в одежде, которую мы носим. Регулирование в таких случаях означает умеренность. Только в умеренности можно обрести равновесие.

Однако *чи* может проявляться как в ощущаемом, так и в ноуменальном образе. И последователи даосизма и конфуцианства полагают, что эти два значения не могут считаться отдельными категориями сущности. Таким образом, можно достичь Пути не только благодаря физическим упражнениям, но и с помощью контроля наших человеческих взаимоотношений и эмоциональных жизней. Эта точка зрения была в основном подтверждена во многих работах по китайской медицине и философии, которые изучал Эжикен. Также это хорошо объяснено в книге *Классическое произведение Желтого императора по медицине*:

Если человек спокоен, и мысли не волнуют его, он последует своему настоящему чи и защитит свою внутреннюю нервную систему. Как же тогда болезнь может пробраться внутрь? В этом случае человек делает свою волю спокойной, уменьшает количество своих желаний; его разум не беспокоится и не боится, работает над своим телом, не изнуряет себя, и его чи хорошо отрегулировано и следует вперед.

Итак, наслаждаясь вкусом еды и довольствуясь своей одеждой, он счастлив тем, к чему привык, и не питает никаких сомнений о своем положении. Таких людей

называют: «без поверхности». Скупость не смущает их, а распущенность и разврат не введут в заблуждение. И они ничего не будут бояться, несмотря на то, глупые они или умные, смиленные или не очень. Так они будут жить в гармонии с Путем.

Основной принцип регуляции (контроль *ин* и *янь* во всех их видах) состоит в том, что вы не можете жить неуравновешенной эмоциональной или этической жизнью и в то же время обладать сбалансированным здоровьем и деятельностью, будь то боевые искусства, чайная церемония или повседневная офисная жизнь. И если же мы верим, что не можем контролировать ни явные, ни едва уловимые проявления работы *чи* и ее общих принципов, то у нас, как и у Ли Йю Квоу, будут проблемы.

ЙОДЖОКУН

Йоджокун (буквально «Уроки обучения жизни») является кульминацией более чем шести десятилетий исследований автором того, как человеческое существо может оставаться сильным и здоровым на протяжении всей жизни и дожить до старости. Как известно, эту книгу Экикен своей последней волей завещал самураям, так как ее написание было завершено незадолго до его смерти.

Как практикующий врач Экикен мог внимательно наблюдать за людьми и их окружением. Он обладал большими возможностями для исследования физических и психологических состояний своих друзей-воинов и их семей. Как ботаник он разбирался в травах, используемых в лекарствах в его время (в наше время тоже). Также он разбирался в свойствах и эффективности этих трав.

Однако главной темой книги стали не лекарства и лечение, а стиль жизни, позволяющий предотвратить распространение болезней. В этом Экикен также последовал пути книги *Классическое произведение Желтого императора по медицине*.

Мудрецы не лечат тех, кто уже болен; они лечили тех, кто еще не заболел. Они не приводили в порядок то, что уже было в Хаосе; они приводили в порядок то, что еще не было в беспорядке. Все это и есть здоровье.

Экикен смотрел на здоровье с холистической точки зрения. Он рассматривал не только угрозу заболевания, но также обстоятельства, окружающие человеческие повседневные привычки, действия. В этом смысле Экикен был впереди своего времени.

Экикен основывал свою книгу и медицинскую деятельность на понимании, что хорошее здоровье основано на сильной *чи*, равновесии *ин* и *янь* и на том, как последние два взаимодействуют. Однако эта книга не простое изложение философских идей, это, скорее, большое количество записей о том, как эта цель может быть достигнута. Ниже раскрыты некоторые фундаментальные понятия, формирующие основные принципы этой работы.

Знание

Одним из самых главных аспектов в деятельности какого-либо искусства — будь то боевые искусства, искусство чая или искусство театра *Но* — является знание. Именно знанию придается основное значение в *Йоджокуне*. Экикен неоднократно объясняет, что мы должны знать об отрицательных воздействиях на наше здоровье как окружающей среды (переизбыток тепла, холода, ветра и влажности), так и наших эмоций (переизбыток радости, ненависти, уныния и т. д.).

Эти негативные факторы расцениваются как противники или враги. Мы должны знать о них не меньше, чем воин знает о хорошо вооруженных противниках, окружающих его. Такое глубокое знание как внешних, так и внутренних обстоятельств рекомендовано как военным стратегам, так и мирным философам конфуцианства.

Экикен расширил эту идею. Он понял, что очень часто мы не знаем о вещах, которые могут навредить нам. Он вменяет нам в обязанность совершенствовать наши знания о мире (внешнем и внутреннем) и становиться более внимательными к последствиям, оказывающим влияние на наше здоровье.

Движение

Как в китайском, так и в японском языках иероглиф «животное» (в которое входит и человек) обозначает «движущееся существо». Понимая, что это название описывает нашу основную природу, Экикен заставлял своих пациентов двигаться так часто, как только возможно.

В связи с прекращением военной деятельности и переходом к малоподвижным конторским обязанностям, Экикен увидел растущее бездействие среди военного класса и сопутствующие этому вялость, недостаток целеустремленности и потери здоровья. Он аргументировал это тем, что, так как *чи* — это фундамент нашего здоровья, ее циркуляция должна быть первостепенной. На протяжении всего Йоджокуна он подчеркивает, что бездействие должно чередоваться с действием для того, чтобы поддерживать течение *чи* и предотвращать застой. Хотя он последовательно рекомендует баланс, его отношение таково, что если вы не можете идти — значит стойте. Если не можете стоять — значит сядьте; но худшее из всего — это лежать.

Профилактика

Прислушайтесь, лечение болезни, которая уже развилась, или попытка привести в порядок уже начавшееся разрушение походят на рытье колодца после того, как вы умерли от жажды, или создание оружия после того, как сражение закончено. Не будет ли это уже слишком поздно?

«Классическое произведение Желтого императора по медицине»

Согласно Экикену, лекарства, акупунктура, моксатерапия^{**} и горячие источники (главный способ лечения того времени) являются последним средством

^{**} В медицине Востока (Япония, Корея, Китай и др.) существует направление, которое также является одним из своеобразных методов рефлекторной терапии. Это так называемое *цзю*, или моксатерапия (по-японски *мое-куса*, *илимогуса*, в международном произношении «мокса», что значит «сжигаемая трава»). Механизм действия этого метода объясняется тем, что тепло, получаемое от мокса, воздействуя на рефлекторные зоны и точки биологической активности, вызывает реакции во внутренних органах. Термин *цзю* означает не только моксатерапию, но и прогревание точек воздействия (в древности к определенным местам кожи больного прикладывали комочки какого-либо быстро сгорающего вещества, например полынь). — Прим. ред.

спасения. В большей части здоровье может быть достигнуто профилактикой, включающей, в первую очередь, правильную физическую и эмоциональную жизнь, и, во-вторых, через знание и понимание окружающей среды. Как утверждает Экикен, болезнь трудно вылечить, кроме того, это требует героических усилий, которые являются болезненными. Быть заранее осмотрительным и делать все возможное, чтобы избежать начала болезни, является намного более мудрой стратегией поведения. Экикен приравнивает свои профилактические мероприятия по оздоровлению к классическим стратегиям ведения войны. В *Йоджокуне* он пишет: «Сун Цу сказал: "Человек, который умело, использует свою армию, не делает ничего выдающегося". Другими словами, наблюдая за человеком, который умело пускает в ход ресурсы своей армии, со стороны кажется, что делает он очень мало. Почему?

Потому что он побеждает врага прежде, чем начинается сражение. Далее Сун Цу сказал: "Предки, которые умели побеждать врага, побеждали легкопобеждаемых"».

Сдержанность

Для Экикена сдержанность является ключом к профилактике. Он неоднократно заявляет, что избыток и беспечное потакание желаниям являются дверьми к будущему несчастью. Он говорит, что правильный подход — это серьезное внимание к опасности легкомысленного потворства своим желаниям в еде, выпивке, сексуальной жизни, работе и даже отдыхе. Основой его методики является ясное понимание того, что чрезмерное проявление *ин* неизбежно превратиться в *янь*, а чрезмерное проявление *янь* неизбежно станет *ин*.

Точно так же, за несколько тысячелетий до Экикена, автор книги *Классическое произведение Желтого императора по медицине* основное внимание уделял недостатку сдержанности.

В отдаленном прошлом те, кто понял Путь, следовали принципам *ин* и *янь*, согласовывали их с обучающими тренировками, ограничивали себя в еде и выпивке, а также опрометчиво не перенапрягали себя. Таким образом, тело и дух хорошо взаимодействовали, они проживали отпущенные им от природы годы и оставляли этот мир после 100 лет и более.

В наши дни люди не такие. Они пьют вино, как если бы это был ягодный сок, делают случайным то, что должно быть постоянным, напиваются и предаются удовольствиям, опустошают свою чистую сущность из-за желаний, и тем самым страдает основа их здоровья. Они не понимают, как поддерживать свою *чи*, и постоянно подталкивают свою нервную систему к пределу. Делая все это для того, чтобы сделать свои сердца счастливыми, они работают в противоречии с истинным удовольствием жизни, не соблюдают режима бодрствования и сна. Таким образом, они умирают после 50 лет или около того.

Лекарство и медицина

Экикен воспринимал болезнь, как потерю баланса между *ин* и *янь* физического тела, независимо от внутренней и внешней причин. Он также понимал, что как только появляется болезнь, лекарство и другое лечение, такое как акупунктура или моксатерапия, становятся необходимыми, чтобы бороться с болезнью в том месте, что он называет «полем битвы» тела.

Далее Экикен показывает в *Йоджокуне*, что лекарства, травы и другие способы лечения используют искаженную или неуравновешенную сущность для того, чтобы противостоять искаженной природе болезни. Поэтому любое лекарство нужно рассматривать с чрезвычайной осмотрительностью. Например, может быть опасным принятие лекарств или использование акупунктуры, когда это действительно не требуется, поскольку внутреннее состояние организма будет без причины искажено. То же самое ограничение должно быть применено не только к травам и другим лекарствам, увеличивающим сексуальную потенцию, но даже к добавкам (таким как витамины), увеличивающим энергию или «хорошее здоровье».

Как и в других аспектах здоровья, Экикен выступал за сбалансированную диету (чем меньше еды — тем лучше) как лучшую профилактику. Если же требуются дополнительные питательные вещества, то они должны быть получены из повседневных натуральных продуктов. Он понял, что некоторые продукты несут больше *ин*, чем *янь* и наоборот, и соответственно пропагандировал осмотрительность в том, что мы едим и когда. Он считал, что даже такие мощные травы, как женьшень, способные вылечить неустойчивость организма, также являются достаточно

сильными, чтобы вызвать подобную неустойчивость, если до этого тело уже было здоровым. Если же несоответствующая еда может навредить телу, то насколько же больше может принести вреда неуместное принятие лекарств, трав и лечение горячими источниками.

Все продукты и лекарства состоят из баланса, или мощности чи, влияющей на нашу собственную чи. Экикен согласился бы с фразой: «Мы — то, что мы едим». Также он пропагандировал надлежащую осмотрительность и сдержанность в том, что мы выбираем для внутреннего употребления.

Эмоции

Небеса предоставили четыре времени года и пять стихий [дерево, огонь, земля, металл и вода], благодаря чему происходят рождение, развитие, сбор урожая и сохранение. Также они создают холод, тепло, засуху, влажность и ветер. У человека есть пять органов [печень, сердце, селезенка, легкие и почки], которые соответственно порождают гнев, радость, беспокойство, грусть и страх. Так, радость и гнев могут навредить чи, как холод и жар могут навредить нашему физическому телу. Сильный гнев может навредить нашей ин, а чрезмерная радость — нашей янь. Чрезмерную радость и гнев можно сравнить с моментами, когда жар и холод чрезмерны и жизнь небезопасна.

«Классическое произведение Желтого императора по медицине»

В *Йоджокуне* Экикен писал не только о гневе и радости, но также о всей гамме наших эмоций. Он отмечал, что продолжительный избыток отрицательных или положительных эмоций приводит к физическому дискомфорту или еще худшему. Он советует отказаться от зависти и жадности и развивать удовлетворенность собственной судьбой, для того чтобы обеспечить умственное равновесие и остаться в согласии с Путем. Это не означает, что нельзя испытывать эти эмоции, так как, будучи людьми, мы испытываем их от рождения. Он предостерегает нас от избытка эмоций (и от сопровождающей его чрезмерной раздражительности соответствующих им органов). В другой книге Экикен пишет о правильной эмоциональной реакции.

Для хорошего умственного равновесия наши эмоции должны быть адекватными, ни чрезмерными, ни неполными, ни неискаженными. Будьте счастливы, когда вы должны быть счастливы, но не перебарщивайте. Будьте сердитыми, когда вы должны быть сердитыми, но не доводите свой гнев до крайности. Другие эмоции должны быть отрегулированы подобным образом.

В последние годы исследования показали, что длительная депрессия может быть связана с началом болезни сердца и что продолжительный чрезмерный гнев или стресс могут привести к повышению кровяного давления и к сопутствующим осложнениям. В свете этого кажется оправданной та важность, которую Экикен придает уравновешенной и умеренной эмоциональной жизни.

То же самое можно отнести и к человеку, занимающемуся любым искусством, так как чрезмерные или сильные эмоции препятствуют концентрации, координации и восприятию. Экикен понимал это и поэтому уравнивал уравновешенную эмоциональную жизнь не только со здоровьем, но и непосредственно с достоинством сословия самураев.

Благодарность

Может показаться странным, что Экикен предписывал чувство благодарности стимулированию хорошего здоровья, но именно с этого предложения он начинал многие книги, включая *Йоджокун*. В конце концов, благодарность устраняет зависть и жадность, повышает чувство удовлетворенности, лечит от гнева и обиды и, возможно, предоставляет стимул к скромности, сдержанности и равновесию.

Экикен рекомендует нам вызывать у себя сильное чувство благодарности не только по отношению к нашим родителям, без которых мы не появились бы на свет, но и непосредственно к Природе. Она обеспечивает нас продуктами питания, материалом для одежды, восхитительными временами года и воздухом, которым мы все дышим. Для его собственного сословия, что само собой разумеется, самурай должен чувствовать огромную благодарность к своему феодалу, который снабжал его деньгами, необходимыми для жизни, и к другим классам людей, стоящим ниже в социальной иерархии, которые предоставляли этому самураю многие товары.

Таким образом, мы заканчиваем тем, с чего начали: хорошее здоровье — это то, чем вы обязаны не только самим себе, но и миру, окружающему вас. По мнению Экиена, безответственные действия, такие как пренебрежение или потакание своим желаниям, могут испортить или навредить вашему здоровью. Это является самой большой неблагодарностью в отношении родителей, которые дали вам жизнь; обществу, которое дало вам образование и обеспечило вас всем необходимым, а также к Небесам и Земле, которые делают вашу жизнь возможной.

Также нужно упомянуть о стиле, в котором был написан *Йоджокун*. Хотя Экикен якобы написал эту книгу для класса воинов, стоит отметить, что у него было сильное сочувствие по отношению к низшим классам, и он, вероятно, также предназначал эту книгу и для них. Таким образом, он предпринял некоторые усилия, чтобы написать книгу на относительно простом японском языке, так чтобы любой малообразованный человек смог понять ее. И действительно, *Йоджокун*, кажется, пробил себе дорогу к людям всех слоев общества и стал настольной книгой для тех, кто хочет иметь крепкое здоровье, и даже для тех людей, которые не могли воспользоваться услугами врача. Возможно, по этой же причине, в книге есть повторения, для того чтобы читатель не пропустил самые важные пункты или увидел, как определенные методы будут работать в различных ситуациях.

Стиль письма, который использует Экикен, отражает его человеческую искренность, наивысший идеал доброжелательности в конфуцианстве, основанный на понятии, что человек всегда живет среди других людей и должен относиться к ним так, как он хотел бы чтобы они относились к нему.

КЭЙБЭРА ЭКИКЕН

Кэйбэра Экикен был одним из выдающихся представителей интеллигенции своего времени. Будучи самураем, хорошо обученным военному искусству, владению мечом, копьем, стрельбе из лука, так же как искусству верховой езды, — он был также практикующим врачом и преподавателем философии Конфуция. Экикен родился в замке Фукуоки, на южном острове Кюсю, в 1630 году, спустя 30 лет после сражения при Секигэхэра, изменившего историю, и за 8 лет до восстания Шимабара,

последнего существенного конфликта эры самураев. Таким образом, хотя его дедушка по отцовской линии совершал подвиги, достойные наград, в сражениях, служа сначала Такедае Шинджену и позже — как самурай клана Курода, а его отец и старший брат участвовали в битве при Шимабара, сам Экикен стал самураем нового мира сёгуната Токугава — эры мира, в котором воин должен был приспособиться к миру без войны. Экикен жил намного лучше при таком правлении и стал идеальным самураем нового поколения.

Экикен был слабым ребенком и при поддержке отца, который тоже был врачом, начал изучать медицину в 13-летнем возрасте. С того самого момента он под опекой своего брата Санзай, к которому он испытывал огромное уважение, начал изучать медицину и конфуцианскую философию. Таким образом, с самого начала Экикен изучал медицину, заботясь и исцеляя больных, а также конфуцианство, которое считает человеческую сердечность наивысшей ценностью. Самая большая часть этого термина означает помощь другим. Эти ценности направляли Экикена на протяжении всей его жизни, наряду с его любовью и уважением к Природе, и возможно, наследием, доставшемся ему от его предков — священников-синтоистов^{††}.

На протяжении своего времени Экикен был наиболее известен как ученый, активно писавший о конфуцианстве. Он был весьма уважаемым преподавателем по этому предмету — одному из главных учений, предложенных сёгунатом для класса самураев. Он также много путешествовал, беседуя и наставляя не только других ученых, но и наследников клана Курода и членов сёгуната Токугава.

Любопытство Экикена в познании мира было неутолимим, и наряду с интересом, который он испытывал к конфуцианству, он проявлял интерес к таким наукам, как ботаника, сельское хозяйство, топография, астрономия, зоология, лингвистика, математика и военная тактика, и многие, многие другие. Он также изучал *Книгу перемен*, понимание которой он считал необходимым для медицинской практики. Также он был плодовитым писателем, каким-то образом умудряясь находить время между медицинской практикой, лекциями, исследованиями и путешествиями, чтобы написать более 100 томов. Его книга по топографии

^{††} Предки Экикена были священниками в святилище чибитсу около Окаямы, которая была посвящена чибитсу Хико но М и кото, обожествленному сыну императора Кореи (с 215 до 11. а). Святилище было построено в конце XIV столетия, и предки Экикена были, очевидно, ее наследственными священниками.

провинций Чикузен (теперь часть префектуры Фукуоки), на исследования и описания которой ушло 15 лет, до сих пор изучается учеными в области топографии. В своей книге *Ямато Хонзо* («Растения Японии») он классифицировал и дал детальное описание более чем 1500 растений, птиц и животных.

Для получения таких обширных знаний Экикен много путешествовал и знакомился со многими замечательными учеными своего времени. Фактически он совершил как минимум 12 поездок в столицу Эдо (теперь Токио), путешествуя по морю, на лошади и пешком; много раз путешествовал в Киото; и тщательно исследовал Чикузен, область, где он жил. И это не было пределом его странствий, как можно судить по названиям многочисленных книг с описанием путешествий в такие места, как северо-западная Япония, Никко, Арияма и Япония в целом.

Во время своих поездок Экикен встречался и знакомился с великими учеными тех дней, участвовал в дружеских дебатах на различные темы. Он также находил время и общие интересы, чтобы разговаривать с фермерами, ремесленниками и людьми из других слоев общества, слушая их «самые безрассудные высказывания», но никогда не отвергал их без обдумывания. Воспитанный после смерти матери и мачехи людьми незнатного происхождения, он знал об их мудрости и практическом опыте. Он прислушивался к людям и знатного, и незнатного происхождения.

Экикен руководствовался альтруистической любовью ко всем существам и вещам и желал помочь им на практике. Его широкий диапазон знаний основывался на *джитсугаку*, или практическом изучении, а не просто на исследовании ради самого исследования. В связи с этим важно отметить, что большое количество его работ были *кун* (уроками) на темы столь же разнообразные, как точное понимание того, что значит быть воином и как действительно быть довольным и наслаждаться жизнью. Одна из его последних книг, *Йоджокун*, является свидетельством его заботы о человеческих существах и дает описание практических шагов, благодаря которым они смогли бы прожить более здоровые жизни.

В возрасте 38 лет Экикен женился на Есаки Токен, 17-летней дочери местного начальника самураев. Как говорят, Токен была талантлива в музыке, каллиграфии и поэзии и достаточно хорошо изучила историю и философию, чтобы держать Экикена в напряжении, не отставать от него. И действительно, одна из его книг, *Онна Дайгаку*,

или «Великое учение для женщин», предположительно было написано Токен, но опубликовано под именем Экикена, для того чтобы работа стала престижней и таким образом получила более широкий круг читателей. Токен и Экикен, кажется, были очень счастливой парой. Она часто сопровождала его во время путешествий, обсуждала с ним темы, которые он изучал, и была хорошим собеседником и поддержкой в старости. После того как она умерла в возрасте 62 лет, он закончил составление *Йоджокуна* и других двух книг и скончался на следующий год.

Все указывает на то, что Экикен был приветливым и привлекательным человеком, отзывчивым слушателем с острым умом. Он, кажется, был искренне и глубоко уважаем людьми всех слоев общества обоих полов, что не было обязательным качеством для члена правящего класса самураев. Несмотря на то, что Экикен написал почти целую библиотеку книг, он ходил пешком по полям, наблюдал за флорой и фауной Японии и чувствовал себя при этом, словно в своем собственном кабинете. В своей книге *Раккун* («Уроки удовольствия») он возносит благодарность четырем временам года, цветам, деревьям и животным.

Скорее, мы можем лучше всего представить себе Экикена у кровати пациента, по-дружески сочувствующим, объясняющим проблему, назначающим лекарство и немного добавляющим философских ноток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стоит отметить, что тип медицины, которую практиковал 400 лет назад Кэйбэра Экикен, все еще практикуется в Японии и — с некоторыми местными различиями — на Корейском полуострове, в Китае и в других традиционных восточных обществах. И это очевидно не из-за стойкости традиций или соображений стоимости (это довольно дорого), а потому, что это эффективно.

В Японии самые современные западные медицинские комплексы располагаются по соседству с традиционными клиниками *кампо* (китайская травяная медицина). Люди посещают либо одно, либо другое, в зависимости от болезни. Для лечения воспаления полости рта посещают современного дантиста; для лечения воспаления кожи — традиционного врача восточной медицины. Так же как и западные врачи, врачи традиционных клиник Востока не ограничиваются только

Дальним Востоком. Растущее число врачей, практикующих *кампоюку*, можно найти в Северной Америке и Европе.

Современная медицина все больше видит ценности в профилактических мерах, пропагандируемых практиками восточной медицины вообще и Экикеном и частности: начинают с того, что думают о надлежащей диете, упражнениях и сдерживании гнева и других сильных эмоций. С другой стороны, книги самосовершенствования и гуру сейчас пропагандируют достоинства сдержанности и осмотрительности, для того чтобы помочь контролировать наши умственные и эмоциональные жизни.

Йоджокун не просто затейливая часть восточной культуры, он является практическим справочником по Традиционному Пути Жизни и поддержке сбалансированного здоровья. Если мы сразу же не поймем некоторых из наиболее необычных предписаний, то будет более мудро не отклонять их полностью, а подойти к работе так же, как, возможно, это делал Экикен: со смирением, любознательностью, уважением и воображением.

Глава 1. ПУТЬ ОБУЧЕНИЯ ЖИЗНИ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1

Вы должны принять во внимание, что основу вашего тела дали ваши отец и мать, а начало всему дали Небеса и Земля. Так что рожденные, а затем взлелеянные Небесами, Землей и вашими родителями, вы в действительности действительности не можете считать ваше тело своей собственностью, с которой вы можете делать, что захотите. Скорее ваше тело — это ценный подарок, полученный от Небес и Земли. Это также нечто, оставленное вам вашими родителями. Таким образом, вы должны нежно любить его, кормить, не вредить и не разрушать, заботиться о нем на протяжении всех лет, отпущенных вам Природой. Это основа того, как надо быть почтительным к Небесам и Земле, к вашим отцу и матери.

Если же вы лишаетесь собственного тела, то вы ни на что не годны. Кроме того, беспечно повредить или разрушить тело — самая большая неблагодарность. И в самом деле, рассматривая дар жизни как личную собственность и затем, злоупотребляя этим и позволяя себе слишком много в еде, выпивке, сексе либо иным способом, вы безрассудно тратите ваше здоровье и приглашаете болезни внутрь себя. Такое беспечное приближение собственной смерти показывает чрезвычайную неблагодарность. Это также считается врожденным невежеством.

После рождения вы можете вести длинную, счастливую и приятную жизнь, если вы очень почтительны по отношению к вашим отцу и матери, Небесам и Земле, а также если вы идете дорогой этики и согласия с долгом. Разве не о такой жизни мечтает каждый?

Если это то, что вы ищете, вы должны сначала рассмотреть вышеупомянутый новый Путь, позволяющий взглянуть на жизнь, изучить новые методы Пути Обучения Жизни, обсуждаемых на этих страницах, и привести в порядок ваше тело.

Это самые важные правила в жизни человека.

Нет ничего драгоценнее, чем человеческое тело. Захотели бы вы обменять его на что-нибудь другое под Небесами или в пределах четырех морей [океанов]? Оставаться неосведомленными о методах заботы о своем теле и слепо потакать своим желаниям, которые уничтожат его, будет высшей глупостью.

Примите во внимание взаимосвязь важности человеческой жизни и человеческих желаний. Каждый день будьте осторожны со своим здоровьем. Если же вы боитесь уступить эгоистичным желаниям, так же как боитесь ходить по тонкому льду, то вы должны будете прожить долгую жизнь и в состоянии избежать несчастья.

Почему вы не должны наслаждаться жизнью?! Вы должны. Но даже со всеми богатствами под Небесами и в пределах четырех морей, это будет бесполезно, если жизнь коротка. И в самом деле, вы можете накопить гору сокровищ, но это будет бесполезно. Таким образом, нет большего богатства, чем следование Пути Обучения Жизни, заботы о своем теле и проживание длинной жизни. Именно по этой причине длинная жизнь считается первым из пяти счастья, внесенных в список в *Книге документов*^{††}. Фактически, это источник *десяти тысяч счастья*.

Если вы будете бесконечно прилежны во всех вещах, вы, несомненно, увидите результат. Например, если вы посеете семена весной и взрастите всходы летом, тогда, конечно, осенью будет большой урожай.

Точно так же, если вы постараетесь увеличить ваши знания о том, как заботиться о своем здоровье и будете продолжать это делать в течение некоторого времени, то вы обязательно увидите результат: ваше тело станет сильнее, вы будете здоровыми и не только поддержите свою естественную продолжительность жизни, но и удлините ее. И вы будете наслаждаться своей жизнью. Вы не должны сомневаться относительно этого принципа.

^{††} *Шу-цзин* («Книга истории», или «Книга документов») — одна из китайских классических книг, входящая в состав конфуцианского «Пятикнижья» (*Книга перемен, Книга документов, Книга обрядов, Книга песен и Весенняя и осенняя летописи*.) Пять счастья: долговечность, богатство, здоровье, любовь к добродетели и завершающая смерть.

Человек, который любит свой сад, будет ухаживать за ним днем и ночью, поливая растения, укладывая мульчу, удобряя почву и устраняя вредителей. Когда сад будет процветать, он будет радоваться. Когда же сад будет приходить в упадок, он будет горевать. По сравнению с вашим телом, ваш сад — пустячный пример. Вы же не можете любить свое тело так же сильно, как траву и деревья в вашем саду?

Когда вы заботитесь о своем теле и с усердием придерживаетесь методов ухода о своем здоровье, вы почтительны по отношению к своим родителям, так же как и к Небесам и Земле. Вы выполняете свои обязательства перед ними. Если вы хотите сделать это ради того, чтобы обеспечить себе длинную, счастливую жизнь, вы должны временно отложить несрочную работу и изучить эти методы, пока вы еще молоды. Самая важная ваша работа как человека — это быть осмотрительными со своим телом и заботиться о вашей жизни.

Первый метод Пути Обучения Жизни — это избегание чрезмерного воздействия вещей, которые могут навредить вашему телу. Они могут быть разделены на две категории: внутренние желания и отрицательные внешние влияния.

Внутренние желания охватывают желания в еде, выпивке, сексе, сне и чрезмерное желание поговорить. Так же как и желания проявлений семи эмоций: радости, гнева, беспокойства, тоски, горя, страха и удивления.

Отрицательные внешние влияния включают четыре проявления Природы: ветра, холода, жары и влажности.

Если вы ограничите внутренние желания, то они уменьшатся.

Если вы узнаете об отрицательных внешних влияниях и их эффектах, вы можете держать их на расстоянии.

Следуя этим двум практическим железным правилам, вы можете избежать повреждения собственного здоровья, будете здоровыми и будете в состоянии поддержать и даже увеличить свою естественную продолжительность жизни.

Управление своими желаниями является основой Пути Обучения Жизни. Если вы постройте твердую основу, то ваша природная сила увеличится и вы сможете противостоять отрицательным внешним воздействиям. Если вы не будете осмотрительны со своими внутренними желаниями и ваше здоровье ослабеет, вас легко одолеют отрицательные внешние влияния, которые могут привести к серьезному заболеванию и сокращению вашей жизни.

В общем и целом, условия для управления своими внутренними желаниями включают следующее.

- Вы должны есть и пить умеренно, избегая избытка.
- Вы не должны есть пищу, которая может повредить вашему желудку и кишечнику, тем самым делая вас больными.
- Вы должны быть осторожными с сексуальными желаниями, дорожить своей жизненно важной энергией.
- Вам следует быть осмотрительными и не спать в течение длительного времени; вы не должны лежать в ненадлежащее время.
- Вам не следует сидеть без дела слишком долго.
- Время от времени вам следует двигаться и помогать своей чи циркулировать. Особенно после еды вам следует пройти несколько сотен шагов. Если вы будете сидеть спокойно в течение длительного промежутка времени, не двигаться после еды или сразу ляжете спать, не дав пище перевариться, вы будете засорены изнутри и навлечете на себя болезнь. Если вы, несмотря ни на что, будете продолжать бездействовать в течение длительного времени, то будете не способны вырабатывать свою собственную врожденную чи и станете слабыми.
- Вам всегда следует беречь свое здоровье. Будьте умерены в своих словах и душевных волнениях. Прилагайте все усилия, чтобы уменьшить чувства гнева, горя, беспокойства и тоски.
- Если вы сдержанны в своих желаниях, сохраняете свой разум и чи уравновешенными и без насилия и остаетесь спокойными и невозбужденными, тогда ваш разум всегда будет в мире и гармонии, независимо от того, будете ли вы измучены проблемами или встревожены.

Существуют методы умирения своих внутренних чувств и заботы о своем врожденном здоровье. Все они составные части Пути Обучения Жизни и подробно рассмотрены в последующих статьях.

Кроме того, вам следует постоянно защищать себя от отрицательных внешних влияний: ветра, холода, жары и влажности.

Забота о себе в большей степени означает заботу как о внешнем, так и о внутреннем мире.

Соблюдайте эти пункты с большой тщательностью.

7

Почти каждый человек с рождения одарен длинной жизнью. Людей, которым дарована короткая жизнь, очень мало. Как бы то ни было, многие люди, будучи от природы здоровыми и обладающими сильным телом, просто не знают о методах заботы о своем здоровье. Днем и ночью такие люди вредят своему врожденному здоровью. Днем и ночью они, не сознавая, что делают, уменьшают свою жизненно необходимую силу. И в результате они рано покидают этот мир.

В то же время существуют другие люди, которые; несмотря на то, что родились со слабым телосложением и склонностью к болезням, учатся быть осмотрительными и осторожными именно из-за своей напасти. Их знания приводят к сохранению здоровья и длинной жизни.

Вы не должны питать никаких сомнений относительно того, что я говорю, так как вы можете видеть эти два типа людей вокруг себя.

Излишнее потворство своим желаниям и повреждение собственного тела — это все равно, что взять меч и убить себя. Только одно происходит быстро, в то время как другое происходит с нарастанием, но результат один и тот же.

8

Китайский мудрец Лао Цу сказал, что «жизнь человека зависит от самого человека, а не от воли Небес».

Продолжительность вашей жизни зависит от того, как ваш разум это воспримет. Даже люди, рожденные с сильными телами и возможностью прожить

длинную жизнь, умрут молодыми, если будут пренебрегать совершенствованием методов заботы о себе. Те же, кто рождается в неблагоприятном положении, со слабым телом и потенциально маленькой продолжительностью жизни, могут прожить долгую жизнь, если начнут заботиться о себе.

Другими словами, судьба нашего здоровья и соответственно нашей продолжительности жизни находится в наших руках, а не во власти Небес. При рождении только некоторым людям Природа выделяет чрезвычайно короткую жизнь. Такие люди, как Йен Цу^{§§}, являются исключением.

9

Существуют методы, позволяющие продлить свою жизнь. Если вы будете поддерживать огонь в углях, тлеющих в очаге, то они останутся живыми в течение долгого времени. А если эти тлеющие угольки выложить на ветер, они вскоре умрут. Точно так же, если вы разделите мандарин на дольки, он не продержится и года; но если будете хранить его и присматривать за ним, то он может сохраниться в течение более долгого времени, чем вы могли бы ожидать.

10

Ваше врожденное здоровье по своему происхождению, это чи, которая рождает все Десять тысяч вещей на Небесах и на Земле. Если у вас нет такой чи, то вы не будете рождены. После того как вы родились, помогают такие внешние компоненты, как еда и питье, одежда и жилье. Таким образом, ваше врожденное здоровье обеспечено средствами к существованию, и ваша жизнь идет размеренно.

Если вы слегка будете использовать внешние факторы, такие как еда и питье, только для поддержания своего врожденного здоровья, не идя на крайности то они (еда и напитки) подпитают ваше фундаментальное здоровье, поддержат продолжительность вашей жизни, и даже продлят ее. Но если вы будете злоупотреблять этими факторами, то ваше здоровье ухудшится и вы заболеете. Если же вы серьезно заболеете и исчерпаете свое основное здоровье, то вы умрете. Точно

^{§§} Йен Цу — любимый ученик Конфуция, умер в очень молодом возрасте

так же если вы будете слишком часто поливать водой и удобрять траву и деревья в вашем саду, то они потеряю свою жизненную силу и увянут.

Таким образом, вы должны искать удовольствий в своем разуме и только слегка использовать внешнюю поддержку, такую как еда и напитки.

11

Начинать заботиться о своем здоровье лучше всего с заботы о вашем разуме и чи. Основы таковы:

- Подавите гнев и желания.
- Уменьшите горе и тоску.
- Не волнуйте свой разум и не вредите своей чи.
- Не находите слишком много удовольствия во сне. Если вы будете долго спать, то ваша чи будет застаиваться и плохо циркулировать.
- Не ложитесь спать, не переварив все то, что вы съели и выпили. Если же вы все-таки сделаете так, это будет подавлять ваше дыхание и причинит вред вашему здоровью. Пожалуйста, примите меры против этого.
- Приемлемо выпить немного алкогольных напитков, но вы должны остановиться на полпути. Избегайте полного опьянения.
- Во время еды остановитесь на полпути к насыщению, поскольку нехорошо быть полностью сытым.
- Установите норму по отношению к еде и выпивке и не переступайте пределы умеренности.
- Будьте осторожны с сексуальными желаниями с юных лет. Вы не должны нерационально тратить свою жизненно важную энергию. Если вы будете использовать слишком много этой энергии, ваша собственная чи будет ослаблена: вы уничтожите источник своего фундаментального здоровья и ваша жизнь определенно будет сокращена. Если вы не можете быть осмотрительны с едой, выпивкой и сексуальными желаниями, все может закончиться тем, что вам придется использовать укрепляющие лекарства каждый день, дополняя свою диету, но такие усилия, вероятно, будут бесполезны.

Существуют и другие профилактические мероприятия.

- Вы должны обращать особое внимание на воздействия, а также принять меры против отрицательных внешних влияний: ветра, холода, жары и влажности.
- Будьте умеренны и благоразумны в отношении действий, требующих длительного стояния. Двигайтесь и прогуливайтесь после еды.
- Время от времени следует делать массаж и растягивать суставы, следуя методам здоровья даосизма.
- Поглаживайте рукой свои бедра и живот.
- Тренируйте свои руки и ноги, таким образом распространяя живительную энергию крови.
- Позвольте вашей пище перевариться, прежде чем мы ляжете вздремнуть или спать на ночь.
- Никогда не сидите на одном месте в течение длительного времени.

Все это очень важно для хорошего здоровья.

Ваша задача состоит в том, чтобы защищать своё здоровье, пока вы еще не больны. Использование лекарств сразу же, как только вы заболели, такие способы лечения, как акупунктура и моксотерапия, — являются запасными мерами и занимают низкий уровень по шкале полезных методов ухода за своим здоровьем

Вы должны предпринять большие усилия в отношении этих вопросов.

12

Уши слышат, глаза видят, рот ест и пьет, а тело наслаждается сексом. У каждой части вашего тела есть свои желания, приходящиеся им по нраву. Их называют инстинктивной потребностью. Когда у вас нет никакого самоконтроля над своими инстинктивными потребностями и вы окунаетесь в удовольствия с алчной развязностью, то превысите свои естественные пределы, повредите своему телу и таким образом продемонстрируете нехватку порядочности.

Результатом ваших действий, которые взбредут вам в голову по отношению к вашим желаниям, будет зло! Практикуя самоконтроль, можно победить безудержные желания. Хорошее же воздействие проявляется когда вы применяете самоконтроль. Следовательно самоконтроль и позволение себе лишнего, соответственно, являются основными принципами добра и зла.

Именно по этой причине, для того чтобы должным образом применять методы Пути Обучения Жизни, вам следует полностью знать свои желания и учиться контролировать их.

Одним словом, отбросить потакание своим слабостям и обеспечить воздержанность.

13

Отрицательные внешние воздействия, такие как: ветер, холод, жара и влажность — все связаны с погодой. Случайное подвержение внешним воздействиям может привести к болезни и смерти — все во власти Небес, от которых не могут убежать даже мудрецы. Однако если ваша внутренняя чи находится в достатке и вы непрерывно принимаете профилактические меры, — вы редко будете становиться жертвой внешних воздействий. Болезнь же из-за личной неумеренности в еде и выпивке — это ваши собственные поступки, а не решение Небес.

Непредпринятые шаги для ограничения отрицательных внешних воздействий показывают небрежность.

Неразвитие самообладания по отношению к своим внутренним желаниям — это ошибка с вашей стороны.

Все ошибки и невнимания происходят в результате того, что вы не были осторожны.

14

Одно-единственное слово в защите вашего здоровья контролирует все. Если вы примените это слово, то проживете долгую жизнь и избежите болезней. Вы будете почтительны по отношению к вашим родителям и преданны своему господину. Вы поддержите свой клан и сохраните свое тело независимо от того, что вы делаете, и вы не будете ошибаться.

Что же это за слово?

Это слово *уважение*.

Наличие уважения позволяет создать запас жизненных сил для защиты вашего тела. Уважение — как внимательность к каждой мелочи, не позволит своей чи

двигаться самовольно и вести себя так, чтобы совершать ошибки. Это неизменно почитается Путем Небес и необходимо следовать ему с осторожностью. Уважение спасает от чрезмерного увлечения человеческими желаниями, и поэтому вы становитесь благоразумными и поддерживаете самоконтроль.

Уважение — это отправная точка осмотрительности. Когда у вас есть уважение, то рождается и осмотрительность. Именно поэтому в поздние годы своей жизни Чу Цай говорил о слове *почтение*, очень близком по значению к слову *уважение*.

15

Существует две вещи, способные помешать заботе о себе. Первая — ухудшение в вашем врожденном здоровье и вторая — застой этого самого здоровья. Невоздержанность в еде, алкоголе, сексе могут привести к последнему. И то и другое повредит вашему здоровью.

16

Ум — хозяин тела. Вы должны сделать этого хозяина мирным и спокойным.

Тело — слуга разума. Вы должны заставить его двигаться и работать.

Когда разум спокоен, он хорошо обеспечен. Он доволен и не испытывает боли. Если ваше тело двигается и работает, еда и напитки проходят через него гладко, ваша кровь хорошо циркулирует, — то и болезни держатся на расстоянии.

17

В сущности, использование лекарств, акупунктуры и моксатерапии являются ничтожными приемами, последними средствами. Если вы: 1) будете умеренны в еде, выпивке и сексе; 2) установите время для сна и бодрствования; 3) будете заботиться о себе — вы не заболеете.

Предположим, у вас засорен желудок, даже при том, что вы человек, не склонный к сильному пьянству. Если вы ходите на прогулки, и работаете над своим телом день и ночь, и делаете все возможное, чтобы не сидеть все время или спать в течение долгого времени, — то нам не надо будет волноваться о засоренном желудке.

Тело поможет себе без использования лекарств, акупунктуры или моксатерапии. Это наилучший метод.

Все лекарства основаны на воздействии на чи. Даже такие лекарства, как *ниндлсин*, *оуджи*, *бъякуджутсж* и *кэнзо* могут причинить вред, если они применены для лечения не тех болезней. Более того, лекарства низкого качества могут нанести вред вашему врожденному здоровью и открыть двери болезням.

Акупунктура может вывести из организма избыточную чи, но не сможет добавить недостаточную чи. Если акупунктура не соответствует рассматриваемому заболеванию, то она может ухудшить ваше здоровье. Если же беспорядочно применять моксатерапию, то это может увеличить вашу чи до неприемлемого уровня.

Лекарства, акупунктура или моксатерапия — эти методы лечения, как с преимуществами, так и с недостатками. Вам не следует ими пользоваться, если, конечно, в этом нет крайней необходимости. Вам следует преимущественно полагаться на профилактические меры для обеспечения своего здоровья.

18

Благородные люди прошлого получали удовольствие от совершенных обычаев и претворяли их в жизнь. Они изучали стрельбу из лука и верховую езду, вкладывали свою силу в работу, занимались музыкой, писали и читали поэтические произведения. Они заботились о своем кровообращении, ограничивали инстинктивные желания, стабилизировали свой разум и чи, тщательно защищали себя от отрицательных внешних воздействий.

Виды деятельности благородных людей были сконцентрированы на корне, а не на ветвях, что является главной стратегией.

Если вы будете вести себя таким же образом, то вы никогда не познаете болезнь.

Люди часто болевают, потому что не понимают Пути Обучения Жизни. Как только они болевают, они пьют лекарства, применяют болезненную акупунктуру и горячую моксатерапию. Они применяют огонь или иглы, повреждая тело, которое дали им их родители. В поисках лекарства они вредят себе. Они тянутся к самым отдаленным веткам, а не к корню, что является плохим методом.

Если правитель будет использовать добродетель, чтобы править страной, то люди добровольно будут послушными, не возникнут восстания, не надо будет нападать или подавлять их. Пренебрежение исходным здоровьем вашего тела можно сравнить с правителем, который пренебрегает нуждами своих подданных. У людей усилится недовольство и возмущение. Вызов армии для подавления беспорядков не решит основной проблемы, а только подавит ее. Даже если вы сражаетесь и побеждаете без конца, это не достойно восхищения.

То же самое относится и к лекарствам, акупунктуре и моксатерапии, когда ваше тело болеет. Замечательный правитель будет добродетельным и станет заботиться о своих людях. А хороший человек проявит уважение к своему телу и станет заботиться о нем.

19

Вам следует постепенно, шаг за шагом, заставлять свое тело работать каждый день. Вы не должны расслабляться в течение долгого времени.

Каждый день после еды пройдите несколько сотен шагов в своем саду. Делайте это в обязательном порядке. В дождливую же погоду вы можете несколько раз медленно пройтись по своей комнате.

Если вы будете так упражняться ежедневно и следить за тем, что вы едите и пьете, то ваша энергия не будет заблокирована и вы не заболите. Так будет даже без использования медицины или других способов лечения, и ваша жизнь станет комфортной и счастливой.

20

Наши тела обладают ограниченной продолжительностью жизни, всего 100 лет. Долгожительство в своих лучших проявлениях составляет 100 лет; в среднем - 80 лет; а нижний предел — 60 лет. Но только немногие доживают даже до 60 лет, а другие умирают, не дожив до 50.

Почему жизнь людей настолько коротка? Потому что они не понимают методов Пути Обучения Жизни. Или, проще говоря, методов заботы о самих себе.

Не дается короткая жизнь. Дается долголетие. К сожалению, 9 из 10 человек сами себе причиняют вред. Если вы полностью понимаете Путь Обучения Жизни, то вы сможете жить в течение долгого времени.

21

Пока человек не достиг возраста 50 лет, его энергия еще не стабилизировалась, а мудрость еще не созрела. Он все еще не примирился с прошлым и настоящим и все еще не привык к изменениям в обществе. Слова, которые он часто говорит, ошибочны, и он часто раскаивается в своих действиях. Равно как он не знает радости истины человеческой жизни.

Смерть до достижения 50-летнего возраста считается большим несчастьем. Фраза «к несчастью, короткая жизнь», также является точным отражением этого. Если вы будете долго жить, то у вас будет много удовольствий и преимуществ. День ото дня вы станете понимать те вещи, которые не понимали до 50 лет. Месяц за месяцем вы сможете сделать все больше вещей, которые раньше были за пределами ваших способностей. Таким образом, невозможно продвинуться в изучении и развитии своих знаний без длинной жизни. Именно по этой причине вам следует упражняться в методах, установленных Путем Обучения Жизни, и стремиться продлить свою жизнь за пределы 50 лет. Если вы сможете это сделать, вы насладитесь дополнительными плодами долголетия, упомянутыми здесь.

22

Древние люди заявляли, что существуют способы, позволяющие продлить жизнь. Они говорили, что «человеческая жизнь зависит от самого человека, а не от Небес». Таким образом, если вы твердо приняли решение использовать эти методы, — долгая жизнь — вопрос ваших собственных усилий.

Вы не должны сомневаться на этот счет.

Однако если ваша чи искажена, если вы позволяете своим желаниям быстро распространяться и если не будете осторожны, — то не сможете прожить долгую жизнь.

В сущности, человеческое тело является слабым и временным явлением. Это — как факел на ветру, который легко задуть. Обращайтесь со своим телом как с самым важным.

Большое количество врагов нападает на ваше тело как снаружи, так и изнутри, поэтому вам следует уделять большое внимание данной теме. Все ранее упомянутые желания и эмоции являются внутренними противниками и возникают в вашем собственном теле, а затем наносят удар. Они могут быть воистину ужасными.

Ветер, холод, жара и влажность — внешние враги — представляют собой другую угрозу. Человеческое тело сделано не из металла, не из камня и может легко умереть от сильных внешних сил, если не будет защищено.

Вы сохраните свое тело, зная способы защиты. Даже если вы родились с естественно сильной чи, но не будете практиковать Путь Обучения Жизни, то вы станете жертвой своих естественных врагов, также как генерал, которому не достаёт мудрости и знаний военной тактики, обречен на поражение.

Чтобы победить внутренних врагов, вам следует быть терпеливыми и укрепить свое сердце. Терпение есть не что иное, как самоконтроль. Не позволяйте внутренним противникам действовать так, как им хотелось бы. Научите их делать так, как хотелось бы вам. Победа над ними сродни героическому нанесению тяжелого поражения противнику.

Чтобы победить внешних врагов, вам следует незамедлительно защитить себя, применив уважение. Например, если вы укрываетесь в замке, и вас со всех сторон окружает противник, вы старательно будете защищаться против нападающих и прочно защищать замок. Вам следует применять подобный метод и по отношению к внешним силам Природы. Старая поговорка гласит: «Защитите себя от ветра, так же как вы защитили бы себя от стрел». Уважайте силу своего противника, укрывайтесь, укрепите свою защиту и охраняйте ваш фланг. Из четырех стихий к ветру и холоду у вас должно быть наибольшее внимание. Нехорошо в течение долгого времени подвергаться воздействию ветра или холода.

Для того чтобы полностью победить внутреннего врага — используйте мужество.

Для того чтобы защитить себя от внешних противников — используйте почтение и бейте быстрое отступление.

24

В сущности, существуют три удовольствия для людей. Первое удовольствие — проведение в жизнь Пути, не ошибаться в себе и находить большее удовольствие в пользе. Второе удовольствие сводится к наслаждению здоровым телом, и к ощущению себя счастливым. Третье же удовольствие находится в наслаждении долгой жизнью.

Вы должны выработать стратегию получения этих трех удовольствий. Если вы не обладаете ими, то даже если вы необычайно богаты и уважаемы, все будет полезно.

25

Согласно вычислениям Шао Яо-фу, Небеса и Земля обладают твердо установленным возрастом 129 600 лет и мы в настоящее время на середине этого промежутка времени. Человек является сущностью десяти тысяч вещей на Небесах и на Земле, но его жизнь не простирается за пределы 100 лет. Небеса, Землю и Человека называют тремя силами, но когда мы сравнивав человеческую жизнь с жизнью Небес и Земли, то у нас наворачиваются слезы.

С относительно короткой жизнью, что же это за поведение, которое не практикует Путь Обучения Жизни и тем самым укорачивает жизнь, которую вам дали Небеса? Ваша жизнь чрезвычайно важна. Не отворачивайтесь от Пути.

26

Путь Обучения Жизни предусматривает, что вы будете прикладывать усилия. Как было упомянуто ранее, вам следует двигаться и распределять по кругу вашу чи. Чрезвычайно вредно слишком много спать позволять своему телу слишком много отдыхать и развивать привычку к лени. Вы также должны ограничить свое бездействие. Когда вы будете неподвижны в течение долгого времени, ваша

основополагающая чи не будет циркулировать, ваше дыхание станет вялым и вы заболаете.

Чтобы проявить свою силу в служении своим отцу и матери, приложить усилия, чтобы служить своему господину с искренностью и верностью, вам следует вставать рано утром, ложиться спать поздно вечером и полностью проявлять себя в своих делах так же, как это делают четыре сословия людей.

С раннего детства член военного сословия читает книги, практикуется в чистописании, изучает этикет и музыку, учится стрелять из лука, ездить верхом и изучает военное искусство. Он двигает своим телом во всех отношениях. Аналогичным образом с утра до ночи земледельцы, ремесленники и торговцы проявляют себя в своих профессиях.

Женщины же остаются в доме, где чи легко может застояться и где они могут легко заболеть, таким образом, для них хорошо найти себе работу и двигаться. Даже молодая женщина, принадлежащая к богатому и весьма уважаемому семейству, упорно трудится, чтобы служить своим родителям, родителям мужа и своему мужу. Она ткёт, шьёт, прядет, готовит еду и растит детей. Поэтому она не сидит неподвижно долгое время. Аматерасу-о-миками^{***} самостоятельно соткала одежду богов. Ее младшая сестра соткала одежду богов, когда она была в священном тканом зале. Об этом написано в *Нихон Шоки*.^{†††}

Четыре сословия людей, упорно работающих, попадают под действие Пути Обучения Жизни.

Неприложение никаких усилия в делах, в которых вы должны проявить себя, праздное сидение в течении долгого времени в приятной позе, желание прилечь и спать — все это очень вредно для вашего здоровья. Когда такие действия становятся систематическими, болезней становится много и жизнь укорачивается. Вы должны быть бдительными в этом отношении.

^{***} Аматерасу-о-миками — богиня Солнца и предок императорской семьи.

^{†††} Нихон Шоки — вторая старая письменная история Японии, закончена приблизительно в 720 году н. э.

У разных людей — различные профессии. Они совершенствуют свою деятельность и добавляют приемы к своему Пути. Для всех профессий существуют приемы, в которых вы должны стать хорошо сведущими. Если вы не освоите приемы, то будете не способны выполнить имеющиеся задачи. Даже среди большинства незначительных и простых профессий, если вы не владеете приемами, вы будете не способны к выполнению задания. Например, создание соломенных плащей и оклеивание зонтиков бумагой является чрезвычайно легкими и простыми занятиями, но даже в этих профессиях, если вы не изучите приемы, вы будете не способны выполнить работу.

Сколько же тогда нужно знать для Пути Обучение Жизни, находясь в смертном теле Человека, который как говорят, является одной из Трех Сил, наряду с Небом и Землей? Короче говоря, если вы полны решимости заботиться о себе и жить длинной жизнью, вы должны изучить подходящие методы.

Обычная практика для того, чтобы изучить прием, означает, что даже для какого-то незначительного вида искусства вам следует непременно искать учителя, получить наставления и изучить надлежащие приемы. Даже чрезвычайно талантливые люди ничего не изучат, если у них не будет доступа к приемам, учителю и наставлению.

Способы заботы о собственном здоровье — это полноценный Великий Путь, а не какое-то маленькое искусство. Если вы не изучите методы с решимостью, то вы не справитесь с этим Путем. Если вы в состоянии учиться у человека, который знает методы, не жалеете денег.

Когда я оглядываюсь назад на свою юность в моем родном городе, то вспоминаю, что там было много людей, которые не знали Пути Обучения Жизни. Они вели распутную жизнь и поэтому жили недолго. Кроме того, многие из старых людей в моей деревне, не зная Пути, часто болели и находились в бедственном положении. Их здоровье ухудшилось, и они стали дураками, страдающими слабоумием, по прошествии короткого срока. В таких случаях, даже если они и доживали до 100 лет, их жизнь была без удовольствия и полна боли. Непродуманная

длинная жизнь — бесполезна. Вы можете думать, что просто жить долго — хорошая вещь, но одна только долговечность не является чем-то, с чем вас можно поздравить.

28

Существует также мнение, что Путь Обучения Жизни может быть прекрасным для старых людей или для молодежи, которая ведет праздную и свободную жизнь, но у тех, кто ведет оживленную и активную жизнь, нет времени, чтобы заботиться о своем здоровье.

У воинов, которые старательно служат своим господам и родителям, с преданностью и сыновним благоговением, так же как и у земледельцев, ремесленников и торговцев, кто ежедневно активно трудится, просто нет ни кого свободного времени.

Такие мысли показывают неуверенность в себе человека, который не понимает приемы.

Я не говорю, что эти приемы хороши только для тех, у кого есть свободное время. Я говорю, что эти методы хороши, чтобы сохранять ваш разум в спокойствии, а ваше тело в движении. Если ваше тело будет бездействовать, ваша основополагающая чи застоится, и вы заболите. Однако проточная вода не застаивается и петля на часто используемой двери никогда не ржавеет. Другими словами: что движется — живет долго, а у того, что не двигается, — короткая жизнь.

Именно по этой причине для воинов, земледельцев, ремесленников и торговцев лучше прилагать усилия в своей работе. Нехорошо быть ленивым. Их работа естественно вписывается в Путь Обучения Жизни.

29

Есть еще одно неверное мнение: человек, который следует Пути Обучения Жизни, делает акцент только на своем физическом теле и думает, что все хорошо, пока он защищает свою жизнь. Истинно благородный, однако, ценит добродетель и не будет сожалеть об утрате своей жизни. Он не будет думать об опасности дважды или принесении в жертву собственной жизни во имя правого дела. Он встретит

опасность лицом к лицу и умрет ради принципа. Если он будет уделять своему телу слишком большое значение и действовать так, чтобы не повредить ни единому волоску на своей голове, то он будет ценить свою жизнь по всему остальному, даже когда дело дойдет до серьезных вопросов и потери принципов.

Я ответил бы так: вообще говоря, все события делятся на две категории — обычные и необычные. Во время привычного хода вещей вы ведете себя как обычно, но иногда происходит что-нибудь необычное, вы должны применить и необычное в действии.

Хорошо всегда действовать справедливо. Но в заурядные (обычные) времена забота о своем теле и следовании Пути Обучения Жизни соответствует обычному явлению. А отказ от своей жизни без колебания за правое дело соответствует необычному. Если вы будете в состоянии различить обычные и необычные события, то никакие сомнения не возникнут.

Путь благородного человека правилен, когда он соответствует определенному моменту времени. Например, мы носим один слой одежды, в то время как зимой мы носим несколько слоев. Разные события или обстоятельства естественно требуют различных действий.

Если вы заранее не будете следовать Путем Обучения Жизни для увеличения вашей жизнеспособности, то когда действительно случится большое событие и вам придется упорно сражаться, ваше тело будет слабым и вы будете не способны достичь вашей цели. Придется ли при этом вам жертвовать своей жизнью или нет? Однако если вы будете заботиться о своей чи в течение обычных времен, то вы будете в состоянии мобилизовать свою храбрость, когда случится непредвиденное.

30

Люди прошлого пропагандировали самоконтроль в трех желаниях: пищи, секса и сна. Люди знают, что они должны быть осмотрительными в пище, напитках и сексе, но многие не сознают, что контроль своих желаний сна также включен в Путь Обучения Жизни.

Вы избегаете болезни, когда уменьшаете часы вашего сна, потому что тогда ваша основополагающее чи может легче циркулировать. Когда вы слишком много

спите, ваша основополагающая чи не циркулирует и вы заболеваете. Лучше лечь спать поздней ночью. Сон в течение дня является самым вредным. Сон вскоре после заката заблокирует ваше дыхание и причинит вред. Хуже всего, когда вы, или утром, или вечером, ложитесь сразу же после еды, не дав пище перевариться, и ваша чи еще не распространилась, что блокирует ваше кровообращение и повреждает ваше основное здоровье.

Если вы привыкнете быть ленивыми и спать на ходу, то ваш сон увеличится и вы не сможете контролировать это. Это соответствует излишествам в еде, выпивке и сексе. Вы должны управлять ими решительно, чтобы держать под контролем. Старайтесь сократить число часов, в течение которых вы спите; когда вы привыкнете к этому, будете естественно меньше спать. Привычка меньше спать — это то, на что вы должны направить свои силы.

31

Вы должны также быть осмотрительны в своей речи, сократить количество бесполезных разговоров и стать немногословным человеком. Когда много говорите, ваша чи неизбежно уменьшается. Быть осмотрительным в речи является Путем заботы, как о вашей добродетели, так и вашем теле.

32

Есть старое высказывание: «Большие беды происходят от неспособности выдержать момент».

Есть случаи, когда люди заболели, потому что были не способны удержать себя от полной чаши вина и полмиски еды. Они немного потворствовали своему желанию, но вред, которому они подвергались, был большим. Если пламя, размером со светлячка, зажигает дом, это приведет к большому бедствию. Старое высказывание гласит: «Момент, когда было совершено преступление, был столь же незначущим, как осенние волосы⁺⁺⁺, но болезнь, которую подхватили [на тот момент], была столь же тяжела, как Мт. Тай». Это по-настоящему хорошо сказано.

⁺⁺⁺ «Осенние волосы» — в восточной литературе выражение, обычно обозначающее что-то тонкое и незначительное.

Вообще говоря, существует большое количество маленьких дел, которые превращаются в большие беды. В отношении возникновения болезни маленькая ошибка может превратиться в большую трагедию. Вы должны быть бдительными в отношении таких вещей. Вы должны отнестись серьезно к этим двум древним высказываниям и не забывать их.

33

Существует много людей, которые молоды, здоровы и сильны от рождения, но не способны прожить годы, выделенные им, и умирают молодыми, потому что они не следуют Путем Обучения Жизни. Это не бедствие, ниспосланное на них Небесами, а то, что они сами навлекают на себя. И при этом мы не можем считать их раннюю смерть тем, что они якобы прожили столько, сколько им отведено.

Сильный человек, который уверен в собственной силе, может быть неосторожным и умереть раньше, чем слабый человек. В отличие от них, существуют люди со слабым телосложением, которые испытывают недостаток в надлежащих еде и питье, постоянно больны и предполагается, что они умрут молодыми. Все же такие люди могут прожить долгую жизнь, потому что они имеют свою точку зрения относительно собственной слабости, также они чрезвычайно осторожны.

Поэтому, если у вас есть потенциал, то длинная или короткая жизнь, не зависит от того, сильны вы или слабы. Это вопрос того, заботитесь ли вы о своей жизни. По Чу-ай сказал: «Удача и несчастье зависят от того, осмотрителен человек или нет»; то же самое относится и к длинной жизни.

34

В нашем мире много людей, очень заинтересованных в приобретении собственности, статуса в обществе и дохода; и хотя они льстят другим и молятся богам и Будде, все это сводится к нулю. Очень немногие люди ищут Путь жить длинной жизнью, поддерживать свое здоровье и быть свободными от болезни.

Собственность, статус в сообществе и доход — внешние дела. Жить длинной жизнью и быть практически здоровым является внутренними вопросами. Когда мы

ищем первое и игнорируем последнее, очень возможно, что найдем первое только тогда, когда последнее закончится.

Длинная жизнь и свобода от болезни легко могут быть достигнуты, если вы ищете их. Какой смысл искать что-то трудное, но получаемое нелегко? Это абсолютно глупо. Даже если вы сумели получить собственность и доход, но всегда больны и у вас короткая жизнь, это не будет иметь никакого значения.

35

Чи ин и янь существует в небесной тверди; течет вперед, как поток, и не застаивается. Поэтому весна, лето, осень и зима проходят гладко, и формирование Десяти тысяч вещей на Небесах и на Земле успешно продолжается. Если чи ин и янь становится искаженным и застаивается, путь его потока затруднен. Тогда зимой жарко, летом холодно и существуют катаклизмы погоды, такие как проливные дожди, сильные ветры и плохой урожай. Происходят бедствия.

Этот пример также распространяется и на человеческое тело. Если ваши чи и кровь будут циркулировать хорошо и не застоятся, то ваша чи будет сильной и вы не заболите. Однако если ваши чи и кровь не будут циркулировать, вы заболите. Если ваша чи застоится в верхней части тела, вы будете страдать от головных болей и головокружений; если она застоится в середине, то у вас будут болеть сердце и желудок; если же она застаивается в нижней части тела, то вы можете страдать от прострелов, бери-бери, болезненных мочеиспусканий и геморроя.

Именно поэтому люди, которые следуют принцип Пути Обучения Жизни, прилагают все усилия, чтоб препятствовать застаиванию основополагающей чи.

36

У людей, которые стремятся следовать Пути Обучения Жизни, должен всегда быть учитель в их сердцах. Когда учитель там, вы рассматриваете всё серьезно: отличаете правильное от неправильного, подавляете свой гнев, контролируете свои желания и таким образом вы совершаете мало ошибок. Когда учитель отсутствует, вы легкомысленны, не способны управлять своими желаниями и гневом, поступаете так, как хочется, независимо от последствий, и совершаете много ошибок.

Почти любая ситуация, вероятно позднее, приведет к бедствию, если поддастся мгновенному импульсу. Потребляя алкоголь и еду, какие желаете, в определенный момент вы чувствуете себя хорошо, но если будете продолжать идти по наклонной, то вы, вероятнее всего, заболите. Если будете тренировать самообладание с самого начала, то вы, без сомнения, будете радоваться позже, так же как выдерживание жара моксы в течение короткого промежутка времени, позже приносит пользу для здоровья. Есть строчка в одном из стихов Ту Му: «Вы упорно добиваетесь, затем носите это с удовольствием». Это ссылка на идею управления искушениями, пока они не пройдут, тем самым вы получаете отдаленную выгоду и чувства удовольствия, которые исходят от того, что вы находитесь в хорошей обстановке.

Высказывание «Мудрец лечит еще не заболевших людей» означает, что если вы заранее осторожны, вы избежите болезни в целом. Это большая удача.

Сунь Цзы сказал: «Человек, который умело использует свою армию, не делает ничего выдающегося». Другими словами, наблюдая за человеком, который умело пускает в ход ресурсы своей армии, кажется, что делает он очень мало. Почему? Потому, что он побеждает врага прежде, чем начнется сражение. Далее Сунь Цзы сказал: «Предки, которые умели побеждать врага побеждали легкопобеждаемых».

Вы должны сделать то же самое с Путем Обучения Жизни. Вы должны целеустремленно посвятить себя тому, чтобы побеждать прежде, чем сражение (начало болезни) начнется. Как талантливый генерал, вы побеждаете легкопобеждаемых противников, таких как желания и искушения, и таким образом не заболеваете вообще. Это — лучшая стратегия. Это — стратегия лечения еще не заболевшего человека.

Путь Обучения Жизни требует, чтобы вы не поддавались эгоистичным импульсам. Это требует интенсивной осмотрительности. Когда следуете своим искушениям, вы эгоистичны. Когда вы практикуете уважение, вы тренируете

осмотрительность. Следуйте общему принципу: «Для того чтобы быть осторожным будьте трусом».

Сун Чен-джен сказал, что «забота о здоровье основывается на уважении». Нет места для храбрости в Пути Обучения Жизни. Будьте почтительны и осмотрительны, так же как вы были бы осмотрительны, переходя мост, сделанный из очень маленьких бревен.

40

Чтобы поддержать свое здоровье, вы должны положиться на Путь Обучения Жизни. Вы не можете доверять иглоукалыванию, моксе или лекарствам.

В учениях древних можно найти наивысший закон, чтобы заботиться о вашем здоровье. Сам Менкиус, древний китайский философ, призвал «к уменьшению желаний». Вон Чао-су, ученый династии Сун, также объявил, что «нет ничего лучше для того, чтобы заботиться о вашем теле, чем сокращение ваших желаний». И в *Шен Хсин Лу* говорится, что, «когда у вас много желаний, ваша жизнь будет изношена».

Образованный воин должен всегда обдумывать это наставление.

41

Нужно сделать так, чтобы чи полностью пронизывала все ваше тело. Неправильно позволить ей собираться в одном месте в вашей груди. Когда возникнет гнев, горе беспокойство и тоска, чи соберется и застоится в одном месте в вашей груди. Если вы будете чрезмерными в своих семи эмоциях, ваша чи застоится и вы заболете.

42

Обычный человек поддается своим желаниям и поворачивается спиной к общественным правилам приличия; он не заботится о своей чи и поэтому не поддерживает долговечность, данную ему Небесами. Таким образом, он теряет и принцип, и чи.

Образованный воин, который знает методы горных отшельников, целеустремленно посвящает себя заботе и своей чи, любит принципы Пути, но отбрасывает общественные правила приличия.

Упрямый конфуцианец своеволен, концентрируясь на образах и обрядах, и не поддерживает своей чи. Неосведомленный о Пути самоусовершенствования и обучения, он не проживает отпущенные ему годы.

Ни один из этих трех не понимает Пути, которым действует истинно благородный человек.

ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ

43

В сущности, вы должны рано вставать, мыть руки и лицо, приводить свои волосы в порядок и делать повседневные хозяйственные утренние работы.

После еды вам следует погладить несколько раз свой живот сверху вниз, чтобы стимулировать ваше дыхание. Также будет лучше, если вы несколько раз потрете область на левой стороне вашего живота, по диагонали, внутренней стороной вашего указательного пальца. Кроме того, вы должны погладить свои бедра сверху вниз и легонько ударить более низкие части. Вы не должны ударять их сильно. Если ваше дыхание затруднено, нужно посмотреть наверх, вдохнуть и выдохнуть рывками воздух 3-4 раза.

После утренних и вечерних приемов пищи вам следует подвигаться. Вы не должны сидеть в течение долгого времени и никогда не должны ложиться отдыхать или поспать. Такая нехватка активности будет препятствовать движению вашей чи, сделает вас больными и, если это станет привычкой, может сократить вашу жизнь. Всегда хорошо после еды пройти приблизительно 400 шагов. Время от времени было бы еще лучше прогуляться 500-600 метров.

44

Если вы дома, хорошо время от времени делать какое-нибудь легкое упражнение. Активность, такую как приседание, нужно рассматривать как полезную, а не мучительную. Слуги не должны делать слишком много работы, иначе вы станете неактивными. Вам следует взять на себя некоторые из работ по хозяйству в вашей комнате; работа сделается быстрее и лучше когда вы сами ее сделаете, не привлекая слуг. Таково преимущество «очищения собственного разума и уменьшения своих дел». Когда вы будете так постоянно двигаться ваши чи и кровь будут хорошо циркулировать и ваше дыхание не будет неровным.

Это — существенный метод Пути Обучения Жизни. Избегайте безделья. Когда вы устанавливаете для себя разумное количество дел, которые вам следуя сделать, вы полностью выкладываетесь в работе. Тогда ваша чи будет циркулировать и не

застойся. Будьте осторожны и не утомляйте себя. Желательно быть не слишком неподвижными, и не слишком подвижными.

45

Среди высказываний врача Хуа То — следующее: «Тело должно трудиться. Если это так, то энергия зерна [которое человек ест] растворится и кровь будет свободно циркулировать по сосудистой системе».

Вообще говоря, если вы уменьшите свои желания, будете тренироваться время от времени, полностью отдаваться своей работе, ходить на прогулки и не сидеть слишком долго на одном месте, ваши чи и кровь должны хорошо циркулировать и не застаиваться. Это важные занятия на Пути Обучения Жизни, и вы должны следовать им ежедневно.

В *Лу Ши Чун Чиу* сказано, что «Проточная вода не застаивается, часто используемый дверной проем не будет изъеден червем. Это так потому, что они находятся в движении. Внешний вид и чи таковы по природе». Стоячая вода, неиспользованная дверь — испортятся, если не использовать их. Когда они в движении, никакая беда с ними не случится.

С вашим телом — произойдет то же самое.

46

В Пути Обучения Жизни, как утверждается в *Чен чин Фан*, вы не должны «быть активными в течение долгого времени, сидеть в течение долгого времени, лежать в течение долгого времени или пристально смотреть на что-нибудь в течение долгого времени».

47

Если вы ложитесь и спите до того как чи вина и еды, которые вы употребили, будут усвоены, то, конечно же, вино и еда будут замедлены в своем прохождении. Никогда не ложитесь в течение дня: это нанесет большой вред вашему фундаментальному здоровью.

Исключение: только когда вы слишком устали. Если дело обстоит так, это нормально прислонить свою спину к чему-нибудь и поспать. Но если вы ложитесь, то спите в течение короткого времени. Чтобы избежать слишком долгого сна, сделайте так, чтобы кто-то разбудил вас в определенное время.

48

Даже летом, когда дни длинны, вам не следует ложиться в течение дня. Некоторые люди устают к вечеру и сразу же ложатся спать. Чтобы избежать этого искушения, вы должны подвигаться после ужина Прогуляйтесь. После захода солнца приемлемо лечь, чтобы дать своему телу и чи небольшой отдых. Но неприемлемо засыпать. Сон в это время может быть необычно вредным. Кроме того, вы не должны лежать долго: как только зажгутся светильники, вы должны принять сидячее положение.

Если вы будете этому следовать, то у вас будет физическая сила и вы не будете быстро становиться сонными. Лучший образ действия — это не ложиться вскоре после заката.

49

В Пути Обучения Жизни слишком большая уверенность в себе является запретной. Чрезмерная уверенность в своей собственной силе или молодости или несерьезное отношение к болезни являются основами несчастья. Например, если вы слишком уверены в способности вашего лезвия хорошо резать, то оно может сломаться, когда вы будете его использовать. Если вы будете чрезмерно уверены в силе своей чи и наложите на нее неразумные требования, то она потеряет свою силу. Если вы будете чрезмерно уверены в силе своей селезенки и почек и будете потреблять чрезмерное количество еды и выпивки или излишествовать в сексе — то вы заболете.

50

Если бы кто-то бросил драгоценности в воробьев, чтобы отпугнуть их, он был бы объявлен глупцом, который отказался от столь ценного, чтобы получить столь

незначительное. Если вы умираете от банальных желаний за счет своего тела, то это похоже на кидание драгоценностей в воробьев.

51

Разум должен наслаждаться самим собой. Он не должен быть в бедственном положении. Тело должно приводить себя в действие. Оно не должно слишком много отдыхать. Употребляя слишком большое количество вкусных продуктов и восхитительного вина, получая слишком большое удовольствие от секса, предлагая слишком много удовольствий собственному телу, — вы окажетесь в путах безделья и сонливости, вы испортите себя, и ваши действия приведут — в противопоставление вашим намерениям — к вашему физическому износу.

Подобным образом, уход к противоположным крайностям также бесполезен. Неосмотрительно потреблять большое количество дополнительных лекарств, когда вы не больны: это другая форма повреждения самого себя и это может привести к болезни.

Наконец, чрезмерное баловство ребенка приводя к несчастью.

52

Разрушение тела, которое вы могли использовать в течение 100 лет, из-за недостатка самоконтроля является настоящей глупостью. Управление своими желаниями является основой длинной и приятной жизни. Излишнее потакание своим желаниям является основой сокращения жизни.

Контроль или потворство — это развилка на дороге по Пути Обучения Жизни.

53

В *Книге перемен* говорится, что «загодя принимают меры против мыслей о беспокойстве». Это означает, что если вы думаете о боли, которая будет следовать за действием, то есть думать о последствиях вы можете предотвратить несчастье. В *Аналектах Конфуция* говорится: «Если человек не думает далеко вперед, тогда, конечно, рядом случится неприятность».

Обе эти фразы ясно говорят нам, что если вы заранее будете осмотрительны, то будете свободным от опасности позднее.

54

Полезно посмотреть вокруг и сравнить, как другие люди ежедневно заботятся о своем фундаментальном здоровье с утра до ночи или как они вредят своему здоровью с равным постоянством.

Есть много людей, которые ежедневно даже немного не заботятся о своей чи, и очень много, кто постоянно рождает ее. В Пути Обучения Жизни вы должны предпринять усилия исключительно, чтобы заботиться о своем фундаментальном здоровье и позаботиться, чтобы никогда не причинять ему вреда.

Если вы пойдете по средней дороге и вред будет превосходить заботу изо дня в день в течение длительного периода времени — то ваше фундаментальное здоровье уменьшится, вы заболаете и можете умереть.

Это фактически то, почему многие люди заболевают и умирают. Они сокращают свою жизнь медленно.

У вашего фундаментального здоровья есть предел, но ваши желания бесконечны.

Поддаться тем желаниям постыдно.

55

Среди высказываний древних есть такое: «В течение одного дня будьте бдительны только насчет этого дня. Таким образом, ваша жизнь будет длинна и в конце вы не будете страдать от несчастий».

Значение ясно: если вы рассмотрите себя однажды целиком и каждый день будете проявлять здравый смысл с утра до ночи, то вы не сделаете ошибок относительно своего телосложения, не будете вредить своему здоровью, будете жить долго и не испытаете никаких бед за выделенный вам промежуток жизни.

Это существенный метод сохранения своего здоровья.

Нет нужды рассказывать много о Пути Обучения Жизни. Просто будьте умеренны в еде и выпивке, не ешьте продукты, которые способствуют болезням, будьте осмотрительны в сексуальных желаниях, не тратьте впустую свою чистую чи и не будьте чрезмерными в гневе, горе, беспокойстве или тоске. Направьте свой разум на спокойствие и свою чи — на гармонию, будьте немногословны и сократите ненужные дела. Защитите себя от отрицательных внешних воздействий: ветра, холода, жары и влажности. Двигайте своим телом время от времени, ходите на прогулки, не спите невовремя и делайте так, чтобы ваше дыхание было хорошим. Это существенные пункты пути заботы о жизни и здоровье.

Еда и напитки питают ваше тело, в то время как сон подпитывает вашу чи. Однако чрезмерное употребление еды и напитков может повредить вашу селезенку и желудок, в то время как чрезмерный сон, когда это ненужно, вредит вашему фундаментальному здоровью.

Человек, думающий о своем здоровье, встает рано ложится спать поздно, не дремлет в середине дня, никогда не ленится и всегда прилагает большие усилия выполняя свои обязанности. Он уменьшает время своего сна, укрепляет свой дух, уменьшает количество своей еды и выпивки и сохраняет свой разум чистым.

Если вы будете жить так, ваше фундаментальное здоровье будет сильным, ваше кровообращение не будет затруднено, чи, данная вам от рождения, получит должную поддержку, ваша энергия будет расти самостоятельно и вы не заболите. Соответствующий контроль еды и сна — также является существенным пунктом пути заботы о жизни и здоровье.

Если бедняки ежедневно находят удовольствие в Пути Обучения Жизни, они также могут жить счастливо. Если они будут пользоваться преимуществами хорошего здоровья, их каждый день будет длинным и заполненным удовольствием. И в течение каждого года такие люди будут ежедневно получать наивысшую радость в

таких простых удовольствиях, как смена времен года. Насколько много у них будет удовольствий! Таким образом, много лет пройдет, удовольствия тех лет продлятся, и результаты тех удовольствий должны быть предъявлены как долгая жизнь.

Даже если для нас трудно достичь вершин удовольствия, которые достигает мудрец или по-настоящему образованный и гуманный человек, — то мы можем приблизиться к их уровню, извлекая выгоду из длинной жизни и ощущений счастья.

59

Будьте немногословны и говорите в спокойной манере, делая свой разум спокойным, а чи гармоничной - все это забота о своем достоинстве и забота о своем здоровье.

Для этих вещей Путь — то же самое. Когда вы много говорите, ваш ум становится возбужденным, а чи грубой. Это вредит вашей силе и вашему здоровью. Для этих вещей раны — то же самое.

60

Среди людей, живущих в горах, много долгожителей. В одном из древних писем говорится: «Воздух способствует долгожительству» и «в холодном воздухе есть долговечность».

В холодном климате запечатана фундаментальная чи тела. Она сохранена внутри и не улетучивается, поэтому жизнь длинна. В теплом климате фундаментальная чи улетучивается, так как менее вероятно, что она будет сохранена внутри, и соответственно — жизнь коротка.

Кроме того, у людей в горах меньше социальных объединений и поэтому они живут в мире. Благодаря состоянию мира их фундаментальное здоровье не ослабевает. И поскольку у них меньше материальных благ и удобств, у них меньше желаний. Особенно недостает разнообразия восхитительной рыбы, и они никогда не смогут досыта наесться мяса. По этим причин люди, живущие в горах, долго живут.

В городах существуют многочисленные социальные объединения людей, и у человека много различных хозяйственных работ, поэтому его чи уменьшается. Люди,

которые живут рядом с морем, всегда едят неумеренно большое количество рыбы и мяса. Доставляя удовольствие своим сердцам, они заболевают и жизнь сокращается.

Но даже если вы решите жить в городе или рядом с морем, если у вас немного желаний и вы едите меньше мяса, — то вы не получите никакого вреда.

61

Жить в одиночестве, проводить день в спокойной обстановке, читать старинные книги и рассказывая поэзию древних; воскуривать фимиам, развлекать себя перелистыванием книг, содержащих копии древней каллиграфии; пристально глядеть на горы и реки, благодарно смотреть на луну и цветы, любить траву и деревья и наслаждаться сменой четырех времен года; выпить вина до состояния приятного опьянения и украсить свою тарелку овощами из собственного огорода — все это методы доставления удовольствия своему разуму и воспитание своей чи.

Бедняки также в любое время могут получить эти удовольствия; если они их хорошо понимают, тогда они будут более состоятельными, чем богатые люди и люди, вообще не понимающие их.

62

Древнее высказывание гласит: «Терпение — драгоценный камень тела». Если вы можете быть терпеливыми, то не будете несчастны; если вы не можете быть терпеливыми — будете несчастны. Терпение — вопрос самообладания. Оно устанавливает границы желаний. Вы должны быть терпеливыми и с гневом, и с желанием, потому что в значительной степени Путь Обучения Жизни находится в самоконтроле этих чувств. Поэтому вы должны следовать одному слову: терпение.

Среди заповедей Ву Юн есть такая: «Если вы можете быть немного терпеливыми, хотя бы мгновение, вы сделаете свое тело насыщенным». В *Шэнг Шу* говорится: «Если у вас есть терпение, у вас обязательно будут результаты». Другое высказывание древних гласит: «Большие беды происходят от недостатка терпения».

Таким образом, мы говорим, что одно слово — терпение — является путем воспитания своего здоров и своей силы.

Чи ЖЕЛУДКА — другое имя для фундаментального здоровья. Это — чи спокойствия и гармонии. Даже если у человека будет серьезная болезнь, то с такой чи он будет жить. Без этой чи человек умрет.

Ритм чи желудка не является длинным, коротким, медленным, быстрым, большим или маленьким, но он точно приспосабливается к возрасту человека и более или менее уравновешен. Невозможно дать имя этому ритму. Вы можете только самостоятельно почувствовать его. Ритм его у человека, фундаментальное здоровье которого не уменьшилось и который еще не болен, подобен ему. Это учение древних. Человек, который следует Путем Обучения Жизни, должен всегда стремиться обладать таким ритмом.

У человека, который пренебрегает своим здоровьем и чья чи уменьшилась, будет слабый ритм, даже при том, что он молод. Это больной человек. Человек со слабым ритмом и без чи желудка умрет.

Кроме того, человек с блеском в глазах будет жить долго. Человека без этого проживет короткую жизнь. Когда вы исследуете человека, который заболел, вы не должны исключать этот фактор.

Путь Обучения Жизни должен практиковаться в той же самой манере, Чжуан Цзы рекомендовал использовать нож мясника, чтобы рассечь вола: следуйте за естественным потоком.

Существует пространство между суставами костей вола, а лезвие ножа тонкое. Если вы берете это тонкое лезвие и помещаете его в широкое пространство между суставами, тогда у лезвия будет много места, чтобы сделать свою работу так, чтобы ему не препятствовали кости. Таким образом мясник Чжуан Цзы рассекал волов в течение 19 лет, и ни разу ему не пришлось еще раз точить свое лезвие.

Хотя вы живете в мире, вы расширяете свой кругозор и не боретесь с вещами; если вы будете вести себя согласно естественному принципу, то мир вам не будет мешать и Небеса и Земля будут просторными.

Человек, который действует так, будет жить долго.

Если ваша радость или удовольствие от общения с другими людьми будут чрезмерными, то ваша чи будет открыта для неумеренности и уменьшится. Когда вы одни и испытываете слишком много тревоги и горя, ваша чи будет связана и затруднена. Неважно уменьшенное или затрудненное — все равно это вредно для вашего фундаментального здоровья.

Вот путь воспитания вашего разума и вашей чи. Самурай, который желает сохранить свое здоровье, должен следовать этим путем.

- Сохраняйте свой разум в спокойствии и не суетитесь; будьте свободными и не беспокойтесь.
- Сделайте вашу чи смирной и невозмутимо будьте немногословны, не позволяйте себе переход на пронзительный крик и не смейтесь слишком громко.
- Впускайте радость в свое сердце и не спешите гневаться.
- Сделайте так, чтобы у вас было немного того, о чем нужно печалиться, и не жалуйтесь на то, что нельзя изменить.
- Если вы сделаете ошибку, призовите сразу же себя к ответу, но не печальтесь на счет этой ошибки во второй раз.
- Будьте удовлетворенными волей Небес и не размышляйте о своих злоключениях.

Слюна — влага всего тела. Она изменяется и становится чистой кровью. Если у травы и деревьев не будет своей собственной чистой жидкости, они завянут. Таким образом, она очень важна.

Слюна поступает в рот из внутренних органов. Цените ее высоко и не выплевывайте ее. Вы особенно не должны плевать на большие расстояния, поскольку это уменьшает чи.

Вы должны глотать свою слюну; не выплевывать ее. Однако мокроту вы должны откашливать и не глотать ее.

Избавьтесь от мокроты изо рта или горла на листок бумаги; не выплевывайте ее на расстояние. Если слюни или вода будут сгущаться и превратятся в мокроту, эта мокрота не станет слюной, таким образом, вам следует откашлять ее. Мокрота затрудняет вашу чи и причиняет вред. Глотание мокроты вместо того, чтобы удалить ее, является ошибкой.

Когда вы выплевываете мокроту, вы не должны рассеивать чи.

Когда вы пьете много вина, это создает мокроту, что заставляет вашу чи увеличиваться и уменьшает количество вашей слюны.

Независимо от того, что вы делаете, если вы пытаетесь это сделать быстро, даже пытаясь сделать хорошо, это окажется плохо сделанным. Если вы поспешно выберете лечение болезни или наугад будете искать врача, то вы, вероятно, дорого заплатите за такое поведение.

То же самое относится и к выбору одного из методов массажа или лечения в горячих источниках. В не должны произвольно выбирать лечение. Сначала определите то, что подходит. Случайный выбор может ухудшить вашу болезнь или даже навлечь смерть.

Вообще говоря, используйте один или больше шести видов лечения — лекарства, акупунктура, мокса, два типа массажа и горячие источники — после того как вы четко определили то, что подходит.

По большей части, и хорошее, и плохое являются результатом привычек. Быть осмотрительным в заботе о своем здоровье и старании поддержать его, создаст хорошие привычки. Если вы не будете лениться, проявите себя на поле боя за здоровье и хорошо осуществите Путь Обучения Жизни и другие советы, то вы

привыкнете следовать этому Пути. Результаты будут полезными и постоянными, и вы будете жить без боли.

Если вы не будете осмотрительны и разовьете нездоровые и плохие привычки — тогда, когда вы действительно захотите улучшить свое здоровье, это будет болезненно и трудно вынести.

71

Вы должны рассчитывать свою собственную силу во всем, что вы делаете. Прилагая усилия в делах сверх собственных способностей, вы уменьшите вашу чи и навлекете болезнь. Вы не должны прилагать усилия, которые вам не под силу.

72

Вы должны заботиться о своем фундаментальном здоровье с молодых лет, пока вы здоровы, а также на протяжении всей жизни. Пока вы молоды, вы не должны просто полагаться на свою силу или злоупотреблять вашим фундаментальным здоровьем. Пренебрежительное отношение к своему основному здоровью пока вы молоды, приведет к угасанию по мере вашего старения. Забота о своем теле только после того как оно стало слабым, походит на расточительство, когда вы богаты, и экономию — только после того, как вы становитесь бедными. В то время как это последнее усилие лучше, чем продолжение движения к тому же самому по нисходящей, это даст меньшие результаты. Ваша жизнь будет беднее.

73

В заботе о своей чи вы должны использовать слово «экономия». Лао Цу также об этом говорит. Экономить означает ценить. Когда вы цените свое фундаментальное здоровье, вы не будете растрачивать его. Например, у скупого человека может быть большое богатство, и он ценит его и не отдаст. Если вы цените свою чи, то ваше фундаментальное здоровье не будет уменьшаться и вы будете жить долго.

Основы заботы о своем здоровье лежат в уходе от самообмана и в том, чтобы быть терпеливым. Самообман это когда вы покорно выполняете что-то, даже при том, что вы сердцем понимаете, что это неправильно. Например, хотя вы знаете, что переедание плохо для вас, все же не откажете себе, если вы и вправду не питаете к еде отвращение. Вы должны быть в состоянии понять все остальное благодаря этому примеру.

Большинству людей, вас окружающих, кажется, что им дарована длинная жизнь. Но зная о методах Пути Обучения Жизни, они не проводят в жизнь эти приемы и не поддерживают возможность долгожительства с которой они родились.

Давайте разберем случай Пенг Цу^{§§§}1. Если бы он взял нож и рассек себе горло, то разве бы он не умер? Разве он смог бы жить? Когда люди сегодня повреждают свою жизнь, позволяя существовать своим необузданным желаниям, тем самым они рассекают свое горло. Это может быть медленное ухудшение, а не быстрая смерть, но это, тем не менее, смерть от собственных рук.

Человек с сильной чи, который должен жить долго, определенно сократит свою жизнь, не заботясь о чи.

Если вы будете стремиться к тому, чтобы вокруг все было совершенным, ваш разум будет беспокойным и у вас будет мало удовольствия в жизни. Беды появляются от такого отношения. Кроме того, если вы хотите, чтобы другие люди были совершенны согласно вашему собственному определению совершенства, то вы с негодованием сосредоточите свое внимание на их недостатках, и это даст вашему разуму дальнейшие волнения.

Вы не должны иметь удовольствие в абсолютном совершенстве ваших каждодневной еды и питья, одежды, посуды, домашнего хозяйства и растений. Должно быть достаточно того, что это только слегка доставляет удовольствие. Не

^{§§§} Пенг Цу — китайский долгожитель.

ищите или не ждите совершенной красоты; найдите немного удовольствия в том, что уже есть. Это — другое средство воспитания своего чи.

77

Одни известный человек сказал: «Все мы знаем, что быть осмотрительными в отношении еды, питания и секса — это Путь Обучения Жизни. Но быть осмотрительным трудно, в то время как делать то, что мы пожелаем — легко. Так что заботиться о нашем здоровье трудно».

Я думаю, что он говорит это, потому что все еще не понимает методов заботы о здоровье. Если бы он действительно понимал их, как мог бы он не провести их в жизнь?

Если вы, не умея плавать, погрузите себя в воду, то будете барахтаться и утоните. Если вы войдете в огонь, то будете гореть и умрете. Если вы съедите мышьяк, то отравитесь и умрете. Все знают эти вещи, таким образом, никто не погружает себя в воду, не входит в огонь и не ест мышьяк. Если вы знаете, что разрушаете свою жизнь из-за многих желаний и что это то же самое, что резать свое горло ножом, почему же вы не терпеливы в своих желаниях?

Потому что люди заходят в тупик, делают ошибки и сталкиваются с бедой из-за невежества. То же самое выходит с ребенком, который ползет к колодцу, падает в него и погибает: он не знал об опасности.

Если вы будете бесчеловечными и принесете людям боль и страдание, то вас постигнет возмездие Небес, вы будете обвинены другими, и, конечно, также принесете несчастье себе. Все же, в то время как этот принцип совершенно ясен, глупцы не знают о нем.

Когда вы обладаете знаниями, вы извлекаете из этого выгоду. Поскольку вы знаете, что при использовании моксы устраните свою болезнь, вы не возражаете накладывать огонь на свое тело и переносите жар и боль неоднократно. Вы терпите нагрузки ради выгоды.

Если вы ясно понимаете методы Пути Обучения Жизни, почему же следуете своим желаниям без какой-либо осмотрительности?

Мудрецы склонны осуждать удовольствия. И в то время как наше собственное неблагоразумие мешает измерять разум мудреца, удовольствие найдено в принципе жизни Небес и Земли, которая является нашей от рождения. Вы не должны отречься от принципа Небес и Земли, но при этом не должны и оставлять право находить удовольствие в вещах.

Посредством Пути вы можете контролировать свои желания, избегать излишеств и не быть лишенными удовольствия.

Метод достижения долголетия заключается в уменьшении ваших желаний, еды и секса, умиротворении вашего разума и чи, в осторожности смотреть на вещи и всегда вести себя с уважением и осмотрительностью. Если вы сделаете это, то не будете расстроены обстоятельствами, с которыми вы сталкиваетесь, ваши кровь и чи будут отрегулированы сами собой и у вас, естественно, не будет никаких болезней.

Этот метод долголетия. Если вы будете следовать этим руководящим принципам — будете жить долго. Если будете верить в этот метод и проведете его в жизнь, то найдете, что его ценность намного больше, чем десять тысяч золотых монет.

Все вещи, которые наполнены до крайности, станут основой горя. Древние говорили: «Пейте вино до состояния легкого опьянения; смотрите на цветение сакуры, когда цветы только полуоткрыты». Это, без сомнения, превосходные слова.

Если вы выпьете так много вина, как только сможете, вы пострадаете. Когда вы будете пить только немного, не постигнув опьянения, то почувствуете удовольствие, а позже — никакого бедствия. И когда цветы сакуры полностью расцветут, они достигнут максимума, потеряют свой запах и быстро упадут. Древние также говорили, что цветы сакуры достигли своей наивысшей точки, прежде чем они зацвели.

81

Путь Обучения Жизни находится в соблюдении середины. Соблюдение середины было определено как «ни заход слишком далеко, ни преждевременная остановка». Когда еда утолила голод, вы должны прекратить есть. Это соблюдение середины.

82

Ваш разум должен всегда быть сдержанным, уравновешенным и без какого-либо беспокойства. Он должен находиться в состоянии покоя. Особенно ваша речь должна быть спокойной и немногословной. Вы не должны говорить о бесполезных вещах. Это действительно превосходный метод воспитания своей чи.

83

У человеческого тела есть свой источник жизни в чи, и чи — хозяйка его судьбы. Таким образом, человек, который хорошо заботится о ней, будет всегда ценить свое фундаментальное здоровье и действовать так, чтобы не уменьшить его.

Когда вы находитесь в состоянии покоя, то сохраняете свое фундаментальное здоровье; когда вы в движении, то двигаете его по кругу. Сохранение и круговорот, и если вы не одарены ими, — то будет трудно подпитывать свою чи.

Не упускайте возможности для сохранения и круговорота; это — Путь Воспитания Чи.

84

Вы должны проявить почтение к величию Небес, когда случаются сильные ветры, дожди или гром. И, хотя это может произойти глубокой ночью, вы должны всегда встать, сменить свою одежду и сесть. Вы не должны в это время лежать.

85

Если вы у кого-либо в гостях в течение дня, то должны возвратиться домой до наступления ночи. Если продолжите говорить ночью, то и хозяин, и гость устанут.

Вы не должны оставаться в сидячем положении в течение длинных промежутков времени.

86

В *Классическом произведении Желтого императора по медицине* говорится: «Когда вы злитесь, ваша чи резко увеличивается в размерах; когда вы радуетесь, она неустойчива. Когда вам грустно, ваша чи исчезает; когда вы испуганы, она не циркулирует. Когда вам холодно, ваша чи закрывается; когда вам жарко, она вытекает. Когда вы встревожены, ваша чи находится в беспорядке; когда вы утомлены, она уменьшается. Когда вы глубоко погружены в свои мысли, ваша чи становится запутанной».

Сотни болезней являются результатом болезни чи, когда чи страдает. Таким образом, Путь Обучения Жизни контролирует вашу чи. Контроль вашей чи лежит в её гармонии и умиротворении.

Вообще, Путь Обучения Чи лежит не в уменьшении, не в препятствовании ее движению. Если вы приводите к согласию и умиротворению свою чи, у вас не будет каких причин для беспокойства.

87

Тан тин [таблетка бессмертия], расположен на три цуня ниже вашего пупа. Чи, которая двигается между двумя почками, расположена там. В *Нэн чин* говорится: «Движущая между почками и ниже пупа чи является самой жизнью человека. Это основа 12 меридианов^{****}». Это — место, которое является основой жизни человеческого тела.

В методике заботы вашей чи вы должны всегда сидеть с бедрами в присущем положении, пускать в оборот свою чистую чи в свой тэн тин, дышать спокойно, не позволяя своему дыханию становиться резким и, как только вы станете спокойными, перенесите немного своей чи из груди и легко и неоднократно выпустите ее в рот. Вы не должны скапливать чи в груди, но скорее должны скапливать ее в тэн тин. Таким образом, чи не увеличится, дыхание будет свободным и спокойным, и ваше тело

**** 12 меридианов — протоки энергии в человеческом теле.

будет сильным. Вы также должны дела это, когда разговариваете с представителем знати, или когда сталкиваетесь с какими-то непредвиденными обстоятельствами, и также когда торопитесь. Если вам приходится по необходимости спорить с кем-то, эта тренировка поможет вам предотвратить неосторожные действия или не оскорбить гневом другого человека.

Когда прилагаете усилия в различных искусствах и в их определенных методах или когда вы как воин хватаете меч или копье и противостоите противнику вы должны рассматривать это как основной метод подготовки. Если вы проявите себя в этом методе, то это принесет большую пользу в заботе о вашей чи.

Любой, кто практикует метод, но особенно воины, должны понять его. Метод переноса сущности чи чуть ниже пупа также подходит даосистам, заботящимся о своей чи и монахам, практикующим дзен.

Это — практика, которая принесет вам спокойствие.

Это — также секретный ключ к мастерству.

88

Семь чувств — радость, гнев, уныние, удовольствие, любовь, ненависть и желание. Врачи же полагают, что это: радость, гнев, беспокойство, тоска, горе, страх и удивление. Кроме того, есть шесть желаний, которые соответствуют желаниям ушей, глаз, носа, тела и разума.

Из этих семи чувств гнев и желание наиболее серьезно повреждают вашу силу и жизнь. *Книга перемен* советует нам «подавить гнев и задушить желания».

Гнев принадлежит янь. Это — подобно горящему огню. Гнев смущает разум человека и повреждает его фундаментальное здоровье. Гневом нужно управлять с помощью терпения. Желание принадлежит ин. Это походит на глубокую воду. Желание топит разум человека и уменьшает его фундаментальное здоровье.

Вы должны обдумать сказанное и задушить эти два чувства.

89

Существует секретный ключ к заботе о своем здоровье. Этот ключ — секретные данные, которые любой человек, стремящийся хорошо заботиться о себе,

должен понять и соблюдать. Секретный ключ лежит в одном единственном слове — «немного». Это означает уменьшение всех ваших многочисленных дел и избегание их увеличения. Будьте скромны во всем или другими словами, уменьшите свои желания.

Ваши желания, как говорят, являются проявлением жадности и любви ваших ушей, глаз, рта и тела. Они — разновидность вашей любви к вину, еде и сексу. Вообще говоря, накопленные желания повреждают тело и результатом этого станет потеря жизни. Если вы можете уменьшить свои желания, вы будете заботиться о своем теле и увеличите годы своей жизни.

В уменьшении своих желаний есть список 11 вещей. Мы называем их одиннадцатью сокращениями, которые вы должны соблюдать постоянно Вот они:

- уменьшите количество еды, которую вы потребляете;
- уменьшите количество выпивки;
- уменьшите свое пристрастие к «пяти чувствам»,
- уменьшите свое желание секса;
- уменьшите количество слов, которые вы произносите;
- уменьшите количество своих дел;
- уменьшите свой гнев;
- уменьшите свои тревоги;
- уменьшите свои печали;
- уменьшите свою тоску;
- уменьшите количество часов своего сна.

Если вы можете уменьшить каждую вещь из них, то ваше фундаментальное здоровье не уменьшится и ваши почки и селезенка не будут страдать. Действительно, это — Путь поддержания своего долголетия.

Но этот ключ не ограничен 11 пунктами. Вы должны уменьшить свои желания в целом и использовать этот ключ как руководство ко всему, что вы делаете.

Если вы в то же время злоупотребите своей чи или разумом, ваше фундаментальное здоровье уменьшится, вы заболаете и сократите свою жизнь.

Ваши дела не должны быть многочисленными и многообразными. Лучше, чтобы они были малочисленными и узконаправленными.

90

Сокращение своих внутренних желаний, отражение отрицательных внешних воздействий, проявление себя время от времени и сокращение количества часов сна — все это Великие Основные Элементы Пути Обучения Жизни.

91

Вы должны умиротворить свою чи и никогда не позволять ей становиться грубой. Чи должна быть спокойной; она не должна хаотично перемещаться. Он должна двигаться спокойно и медленно, в неторопливой манере. Вы не должны много говорить и перемещать свою чи во время разговора. Вы должны всегда накапливать свою чи ниже пупа и не позволять ей подниматься к груди. Таковы методы обучения чи.

92

Древние распевали поэмы и танцевали, и таким образом подпитывали свои кровеносные сосуды. Распевание поэм — монотонное пение на манер молитв; танец — это движение руками и притоптывание ногами. И то и другое умиротворяет разум, позволяет телу двигаться, распространяет чи и питает тело. Они хорошо распространяют чи, так же как два вида массажа в наше время.

93

Для того чтобы подпитать себя, следуйте этим четырем ограничениям:

Чтобы подпитать свой дух, уменьшите свои заботы

Чтобы подпитать свою сущность, уменьшите свои желания.

Чтобы подпитать свой желудок, уменьшите количество еды и выпивки.

Чтобы подпитать свою чи, уменьшите количество слов.

94

В заботе о себе есть семь путей питания своего здоровья, и вы должны соблюдать их все.

Во-первых, уменьшая количество слов, вы подпитываете свою внутреннюю чи.

Во-вторых, будучи осмотрительными в сексуальном желании, вы подпитываете свою внутреннюю чи.

В-третьих, уменьшая свою любовь к вкусным продуктам, вы подпитываете свою энергию.

В-четвертых, глотая слюну, вы подпитываете чи внутренних органов.

В-пятых, управляя своим гневом, вы питаете чи печени.

В-шестых, будучи умеренными в еде и выпивке, вы питаете чи желудка.

В-седьмых, уменьшая заботы, вы питаете чи разума.

95

Сун Чен-мо сказал: «В самоусовершенствовании есть пять вещей. Хорошо, когда вы содержите свои волосы в порядке; хорошо, когда вы держите на лице руки^{††††}; хорошо слегка пощелкать зубами несколько раз, как если бы вы ели что-то; хорошо глотать слюну; и это всегда хорошо, чтобы тренировать свою чи.

«Тренировка своей чи» означает «ее усмирение и препятствование тому, чтобы она становилась беспокойной».

96

Вы не должны ходить, стоять, разговаривать, сидеть или лежать в течение долгого времени. Трата большого количества энергии в течение долгого времени уменьшает вашу чи. Нахождение в покое в течение долгого времени блокирует чи. А уменьшение и затруднение чи причиняют вред вашему телу.

97

Четыре основы заботы о своем здоровье — это избегание сильного гнева, уменьшение забот, уменьшение количества употребляемых слов и уменьшение своих желаний.

98

В *Пин Юань Чи* врач Тэн Чун говорит: «Четыре повреждения таковы: сплевывание на длинное расстояние повреждает чи; сон в течение долгого времени

^{††††} Имеется в виду: хорошо время от времени массировать лицо кончиками пальцев.

повреждает дух; чрезмерное потоотделение повреждает кровь и слишком быстрая ходьба повреждает сухожилия».

99

Пожилые люди не должны использовать сильные лекарства, чтобы вывести мокроту. Если они попытаются избавиться полностью от мокроты, их чи уменьшится. Таково учение древних.

100

Воздух при дыхании покидает и поступает в тело через нос. Выдох выталкивает внутреннюю чи. Вдох втягивает внешнюю чи. Дыхание — жизнь человека. Если нет дыхания, он умирает.

Чи внутри человека — то же самое, что чи Вселенной. Она движется назад и вперед между внешним и вперед между утренним миром. Человек существует среди этой всеобщей чи так же, как рыба существует в воде. Вода внутри рыбы является водой за пределами ее, то проходит внутрь, то выходит. Таким же образом чи внутри человека является тем же самым, что и чи Вселенной. Однако чи внутри человека проходит через его внутренние органы и таким образом стареет и загрязняется. Всеобщая чи всегда свежая и чистая.

Время от времени вы должны в большом количестве втягивать внешнюю чи через нос. Когда большая часть чи, которую вы вдохнули, собралась в вас, она должна быть спокойно удалена, постепенно, через рот. Вы не должны выдыхать ее быстро или резко. После выдыхания старой и загрязненной чи вдыхайте новую, чистую чи. Это замена старого и нового.

Когда вы это делаете, положение вашего тела должно быть правильным. Вы должны посмотреть наверх, вытянуть [распрямить] ноги, закрыть глаза и сжать руки в кулаки. Расстояние между ногами должно быть 5 цунь, и каждый локоть должны быть приблизительно на расстоянии 5 цунь^{****} от тела. Вы должны практиковать это

**** За цунь принимается расстояние между внешними концами поперечных складок у 2-ой фаланги среднего пальца.

по несколько раз в течение дня. Если вы будете это делать на протяжении какого-то периода времени, то увидите результаты. Но вы должны приступать к тренировке только после того как успокоили чи.

101

В *Чен чин Фан* нас наставляют всегда вдыхать чистую чи через нос и выдыхать нечистую чи через рот. Вдыхайте большое количество, но выдыхайте только немного. На выдохе рот открыт так, чтобы образовать тонкую щелку, и избавление от грязной чи происходит постепенно.

102

Дыхание всегда должно быть медленным и глубоко втянуто в тан тин. Это не должно быть сделано быстро.

103

Метод размеренного дыхания состоит из регулирования дыхания, его успокоения и постепенного выдыхания в маленьком количестве. Если вы продолжите тренироваться в течение некоторого времени то, в конечном счете, будете чувствовать себя так, как если бы никакое дыхание не проходило через нос вообще. Вы будете просто чувствовать вдох и выдох небольшого дуновения сверху пупа. Практикуя этот метод, ваша энергия будет отрегулированной.

Это — метод питания своей чи. Дыхание — это главный путь для чи, поступающей и покидающей ваше тело. Это не должно быть сделано резко.

104

Будет трудно применить методы Пути Обучения Жизни на практике, если вы не будете сначала осмотрительными и тщательно соблюдающими законы разума. Разум должен быть спокойным и свободным от волнений. Нужно контролировать гнев и уменьшать желания. Вы должны всегда получать удовольствие и не беспокоиться.

Если вы не соблюдаете законы разума, Путь Обучения Жизни не может быть осуществлен. Таким образом, забота о разуме и забота о теле неотделимы; они — единое усилие.

105

Чтение книг и беседы ночью не должно выйти за пределы трех часов. Ночь разделена на пять часов^{§§§§}, таким образом, третий час лежит на полпути между четвертым и девятым храмовыми колоколами, которые сообщают время. Если вы не заснете к полуночи, то ваш дух не станет спокойным.

106

Если внешняя окружающая среда будет чиста, то внутренний мир будет под влиянием этого и также станет чистым. Это — принцип питания внутреннего мира из внешнего. Поэтому вы каждый день убираете комнаты в своем доме от пыли и грязи и территорию у входа. Сами вы время от времени должны обтирать свой стол от пыли и, спускаясь в сад, убирать там пыль и грязь.

Сохранение разума в спокойствии и движении тела является средствами, помогающими заботиться о своем здоровье.

107

Принцип Небес — в том, что сначала есть янь и, во-вторых, ин. Объектов янь мало, зато ин много. Есть недостаточность огня, но изобилие воды. Огонь легко затушить, но воду трудно осушить. Люди находятся в группе янь, и их количество мало; птицы, звери, насекомые и рыбы находятся в группе ин, и они в изобилии. Поэтому это — естественный принцип, что элементов янь — немного, в то время как элементов ин — много. Немногие возвеличены, в то время как многие нет. Истинно благородные обладают элементом янь и их немного, в то время как люди с низкими моральными качествами обладают элементом ин, и их много.

§§§§ Пять часов ночи: 19:00 - 21:00, 21:00 - 23:00, 23:00 - 1:00, 1:00 - 3:00 и 3:00 - 5:00.

В Пути Изменения^{*****} янь считают чем-то хорошим и высоким, в то время как ин считают плохим и высокомерным. Таким образом, образованный возвеличивает, в то время как человек с низкими моральными качествами — нет.

Вода является элементом ин. В течение жарких месяцев она должна уменьшиться, но вместо этого ин увеличивается. В течение холодных месяцев она должна увеличиться, но вместо этого ин высыхает и уменьшается. Во время весны и лета ин процветает, и таким образом вода вырабатывается в изобилии. Во время осени и зимы ин изменяется, и таким образом количество воды скудное.

Если количество вашей крови сильно уменьшилось, вы не умрете; однако же, если количество вашей ин сильно уменьшится, то вы сразу же умрете. С ранам от меча, с кровавой рвотой или с последом [детское место] человек, потерявший большое количество крови ин, перенесет постепенную потерю ин и умрет, если его крови дадут добавку. Если его ин дадут добавку, то его жизнь будет сохранена и количество его крови увеличится. Древние говорили: «Когда есть кровопотеря, пополните ин. Таков метод мудрых стариков».

Янь человеческого тела всегда скудна и восторженна, в то время как ин всегда обильна и скорбна. Таким образом, мы должны возвеличить янь и попытаться наставить ее процветать. Ин мы порицаем и пытаемся подавить.

Если создать фундаментальную ин, то истинная ин будет также создана.

Если янь будет процветать, то ин будет сама по себе жить долго. Если вы подкрепите ин, то кровь ин вырабатывается сама по себе. Но если вы попытаетесь подкреплять недостаточную ин, длительное время принимая лекарства, сделанные из *джайо*, *чимо*, и *охэку*, охлаждая и причиняя неудобства своему телу, — то вы только повредите свою фундаментальную ин, ослабите ин желудка и задержите процесс обновления крови. В конце концов, ваша кровь ин также исчезнет.

Теперь, если бы, в подкрепление недостаточной ин, вы должны были бы использовать такое токсичное лекарство, как *убу*, вы бы вызвали жар с вредными испарениями, и ваша ин разрушилась бы. Таким образом, это не подкрепит ин.

На какой классической книге, согласно врачу Тэн Чи, основана теория Лишней ин и Недостаточной Ин? Сам я никогда не видел такую книгу. Если это собственные

***** *Путь Изменения* — философия, содержащаяся в Книге перемен и ее исследованиях.

слова Тэн Чи, то это все же ерунда, и в них трудно поверить. Они идут против принципа *Пути Изменения*, в котором установлено, что янь возвеличена, а ин нет. Если они говорят об относительном количестве распределения ин и янь, тогда теорию нужно назвать Лишней ин и Недостаточной янь. Просто неправильно говорить лишняя янь и недостаточная ин. И что будет с людьми более поздних поколений, которые примут это необычное мнение с одобрением? По большей части, те, кто способен правильно рассуждать будут смущены относительно этой несерьезной теории и будут цепляться за ее одностороннюю точку зрения.

Тэн Чи был по-настоящему великим врачом прошлых лет и достиг многого в медицине. Его сконцентрированные усилия в увеличении элемента ин был определенно хороши для тенденций его времени. Однако он не был медицинским святым. Это только одно из многих эксцентричных теорий, и было бы трудно просто подчиниться и довериться ему во всем. По заслугам и недостаткам он находится где-то посередине. Его талант и ученость должны восхваляться, но его странной теории нельзя верить. Королевский и добродетельный Путь Медицины не блуждает или расходится на обходные пути. Он вполне устойчив и прост. Резкое увеличение ин по Тэн Чи не является устойчивым и простым путем. Вы не можете рассматривать это как королевскую дорогу медицины.

Фундаментальное здоровье современного человека постепенно уменьшалось. Если вы будете следовать методам Тэн Чи и концентрироваться на увеличении ин, то вы нанесете вред своей селезенке и желудку и подорвете свое фундаментальное здоровье. Только метод Танг-юэн увеличения Таиг-юэн увеличения высокой температуры для того, чтоб регулировать желудок и селезенку, находится на королевском Пути Лекарства.

Цин Чи чжу Шеен Лун, Луй чин и другие книги, написанные врачами династии Мин, критикуют Тэн Чи. И их теории весьма разумны. Но на эти книги также оказывают влияние: они также несерьезно относятся и к хорошим советам Тэн Чи. Это называют, «перегибание изогнутых частей, чтобы выправить их». Вообще, высказывания медиков прошлого часто со странностями. В конце династии Мин врачи особенно поддались этой слабости. Вы должны тщательно выбирать. Только теории Ли Чун-цу были необычайно правильны.

ГЛАВА 2. ЕДА, НАПИТКИ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ЖЕЛАНИЯ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

108

Хотя ваше тело получает свое фундаментальное здоровье от Небес и Земли, без питания, предоставленного едой и напитками, ваше фундаментальное здоровье истощилось бы и сохранить свою жизнь было бы трудно.

Наше фундаментальное здоровье — основа самой жизни. Еда и напитки — питание жизни. Поэтому питание, полученное через еду и питье, нужно рассматривать как специальное ежедневное пополнение человеческой жизни, и им нельзя пренебречь даже на полдня.

Однако даже при том, что еда и питье являются существенным питанием человека, они также являю предметами сильного желания. Они — то, что жаждут рот и желудок. Полностью отдаваясь этим страстям желанием, человек может легко выйти за пределы своих возможностей, нанести вред желудку и селезенке вызовет бесчисленные болезни и потеряет свою жизнь.

109

Когда человек рождается, почки считают самыми основными из пяти органов. Вскоре после этого желудок и селезенка становятся основными из пяти органов. Когда человек ест и пьет, сначала желудок и селезенка получают питательные вещества, переваривают их и посылают чистую жидкость во внутренние органы. Внутренние органы получают питание от желудка и селезенки так же, как трава и деревья растут за счет чи Земли.

Именно по этой причине в Пути Обучения Жизни является существенным сначала отрегулировать желудок и селезенку. Регулирование желудка и селезенки является, действительно, самым первым делом в заботе о теле. Говорят, что древние также устанавливали ограничения на еду и напитки, и это укрепляло их здоровье.

110

Древние говорили: «Бедствия выходят через рот, а болезни входят через него». Вы должны постоянно быть осмотрительными в том, что входит и выходит из вашего рта.

111

Законы еды и питья мудреца Конфуция, отмеченного в десятой главе *Аналектов* («Беседы и высказывания»), содержат основы заботы о здоровье. Это способ, помощью которого мудрецы избегали болезней. Вы должны рассматривать его как правильный метод^{††††}.

112

Рис должен быть хорошо приготовлен и мягким внутри. Вы должны избегать жесткого или клейкого риса. Рис хорош тогда, когда он еще теплый. Суп хорош тогда, когда он горячий. Вино должно быть нагрето даже летом. Охлажденное питье причинит вред желудку и селезенке. Но вы не должны пить слишком горячее даже зимой. Это увеличит вашу чи и уменьшит количество вашей крови.

113

По большей части, еда предпочтительно должна быть легкой и простой⁺⁺⁺⁺. Вы не должны есть много жирной или масляной пищи. Вы должны отказаться от сырых,

††††

«Мудрец не ест еду, которая не соответствует сезону, нарезанную ненадлежащим образом или приготовленную с несоответствующим соусом. Хотя ест много мяса, он не берет больше, чем его порция риса. Он не ограничивается в вине, однако, пока он не становится слишком подвыпившим. Он не исключает имбирь из своей пищи, но не ест многое его».

++++

Крепкие вина и жирное мясо, конфеты и острая пища —

Они не имеют истинного вкуса.

Истинный вкус — только легкий и простой.

Таинственные и странные, выдающиеся и необычные —

Они не люди с истинной мудростью.

Человек с истинной мудростью —

только обычный человек.

Корни Мудрости

Хун Ин-мин

холодных, жестких или крошащихся продуктов. Супы являются самой лучшей пищей. Мясо также превосходно. Лучше всего остановиться только на одном из двух гарнирах.

114

Цель еды и питья — утолить голод и жажду. Как только голод и жажда утолены, вы не должны желать ничего больше. Вы просто не должны потворствовать своим желаниям. Человек, который потворствует своим желаниям в еде и питье, забывает свое назначение. Мы называем такого человека «человеком рта-и-желудка», и к нему нужно относиться с презрением.

Если вы чрезмерно наедитесь и затем примете лекарство, чтобы помочь пищеварению, то чи вашего желудка будет сокрушена силой лекарства и гармония нового проявления чи будет нарушена.

Вы должны понимать, насколько это важно. Вы должны принимать во внимание эти вещи, когда едите и пьете. Мы должны контролировать себя и устанавливать ограничения.

Когда сталкиваетесь с чем-то, что нравится вашему разуму или приятно вашим устам, вы должны сначала предупредить себя, напомнить, что не надо выходить за рамки, и не будьте упрямыми. Если вы не будете использовать силу своего разума, то будет трудно преодолеть свои желания. Чтобы преодолеть свои желания, мы должны использовать силу.

Проявляя уважение к болезни, вы должны чувствовать небольшой страх.

115

Когда дело доходит до сырых или красиво приготовленных продуктов, вы должны прекратить есть тогда, когда вы наелись на 70-80%. Если вы позволите себе полностью насытиться, за этим последует беда. Если вы сможете управлять своим желанием в течение короткого времени, не будет ничего, о чем можно будет позднее сожалеть.

Еда и питье в маленьком количестве и наслаждение ими дадут вам то же самое удовольствие, как потребление пищи и напитков до полного насыщения, но каких-либо вредных последствий.

Все, что вы делаете, если вы делаете это до полно насыщения, обязательно приведет к беде. Но полно удовлетворения своих желаний в еде и питье нужно избегать любой ценой. Еще раз: если вы сначала осмотрительны — то позже не будет никаких бедствий.

116

Неуравновешенное пристрастие к пяти вкусам: острый, кислый, соленый, горький и сладкий — означает чрезмерное употребление одного из них. Если вы съедите много сладкого — ваш желудок увеличится и заболит. Если вы переборщите с острой пищей — ваш чи увеличится или уменьшится, у вас появятся нарывы и ваше зрение ослабнет. Если вы будете употреблять слишком много соленой еды — ваша кровь высохнет ваше горло пересохнет и, если вы будете пить много воды, будете потными и повредите ваш желудок и селезенку. Если вы съедите много горькой еды — вы повредите жизненную силу своего желудка и селезенки. Если вы употребите слишком много кислых продуктов — ваша чи сократится. То же произойдет с различными видами мяса и овощами, если вы продолжите есть ту же самую пищу — она застоится в вас и нанесет вред. Если вы обеспечите себе пять вкусов, но есть их будете постепенно, вы не заболите.

Еда подпитывает тело и не должна становиться средством, повреждающим тело. Таким образом, вы должны всегда выбирать еду, которая питательна и обладает полезным качеством. Если она не приносит никакой пользы и действительно является вредной, вы не должны есть ее, даже если она имеет приятный вкус.

Еда, которая помогает согреть тело и не затрудняет чи, полезна.

Следующие продукты вредны:

- холодные и способствующие рвоте;
- блокирующие течение чи;
- наполняющие желудок газом;
- пряные и острые.

Человека, который только ест и пьет, не уважают. Мен-цзы описал это как питание малого, забывая о великом.

Человек с такой склонностью следует за желаниями рта и желудка и забывает основное правило. Он наедается досыта. Его желудок увеличивается и болит, он заболевает и, наконец, превращается в неопрятного пьяницу. Такой человек должен подвергаться презрению.

Существует пять принципов, которые следует принять во внимание при употреблении еды.

Первый призывает вас к выражению признательности источнику вашей еды. Когда вы были молоды вы получали питание от своего отца; когда вы выросли вы задолжали это своему господину. Вы должны обдумать это и никогда не забывать. Если не от своего господина или отца, то вы получили свое пропитание от братьев и сестер, своих родственников или от других людей. Даже теперь вы должны думать, откуда прибывает ваша еда и никогда не забывать эти благословения. Земледельцы, ремесленники и торговцы, которые едят благодаря своим собственным усилиям, должны принять во внимание тот долг, который они должны своей стране.

Второй принцип призывает вас к выражению сочувствия по отношению к тяжелому труду земледельцев и к усилиям, через которые они прошли, чтобы произвести вашу еду. Вы не можете забыть это. Вы сами не возделываете поля, но живете в комфорте и праздности; и все же получаете это питание. Вы должны получать удовольствие от этого, а не только принимать как очевидное.

Третий принцип призывает, чтобы вы признали большой удачей получение этой восхитительной еды, даже при том, что можете не обладать каким-либо особым талантом, силой или благочестивым поведением и не приложили больших усилий, чтобы управлять людьми или помочь своему господину.

Четвертый принцип призывает вас помнить, что есть много людей в мире, которые намного беднее вас. Они не могут насладиться ничем, кроме отбросов и рисовых отрубей, у них просто ничего нет. Есть также люди, которые умирают от

голода. Вы, однако, будете есть восхитительное зерно до самой старости и никогда не будете волноваться о голодной смерти. Разве это не большое благословение?

Пятый принцип призывает, чтобы вы думали о прошлом. В глубокой древности люди не знали о пяти злаках, но утоляли голод, поедая орехи, плоды, листья и корни трав и деревьев. Даже после того как они узнали о пяти злаках, они не знали, как их приготовить. Без чайников и горшков, они не могли сварить свою еду и поэтому жевали зерна сырыми. Таким образом, их еда не имела вкуса и повреждала их кишки и желудки.

Сегодня мы варим белый рис, пока он не размякнет, и употребляем его, когда захотим. И у нас и днем и ночью есть супы и гарниры. Больше того, у нас есть вино и саке, чтобы доставить удовольствие нашим сердцам и помочь нашей крови и силе.

Если это так, каждый раз употребляя еду, мы должны неоднократно обдумывать, по крайней мере, первый и второй из этих пяти принципов и никогда их не забывать. Если мы сделаем это, то эти мысли будут доставлять нам удовольствие день за днем.

Это только мои собственные глупые догадки. Я записываю их здесь самовольно. В буддизме есть пять медитаций во времени приема пищи, но они не то же самое.

119

Ужин более легко создает препятствие и менее легко переваривается, чем утренняя еда. Лучше, чтобы во время ужина ели малое количество еды. Вы должны съесть легкую, простую и домашнюю пищу. Нехорошо на ужин съедать большое количество гарниров. Вообще нехорошо есть много гарниров. Нехорошо употреблять на ужин рыбу и домашнюю птицу с острым вкусом или жирные и тяжелые продукты. Прохождение овощей, таких как батат, морковь, репа, картофель и зеленый лук затруднено, что легко закупоривает кишечник и затрудняется поток чи. Вы не должны есть много этих овощей на ужин. Вообще ничего не есть вечером — лучший выбор.

Вы не должны употреблять следующее:

- испорченный рис;
- несвежую рыбу;
- вымоченное мясо;
- продукты, которые потеряли цвет;
- продукты, которые плохо пахнут;
- продукты несвежеприготовленные;
- продукты, которые еще не созрели;
- корни, которые были выкопаны прежде, чем они полностью выросли;
- продукты не первого сорта.

В *Беседах и высказываниях* — сборнике афоризмов Конфуция — отмечается, что мудрецы не ели эти продукты: они считали обязательным заботу о себе, своем здоровье, теле. Вы должны сделать такие основополагающие принципы своими собственными правилами.

Также сказано, что даже если у вас под рукой много мяса, вы не должны есть его в таком количестве, чтобы это истощило чи риса. Вы, так или иначе, не должны есть много мяса. Рис — это основа еды. Ничто не должно превышать рис по количеству, независимо от любого вида еды.

Если у вас не будет достаточного количества риса, вы не утолите свой голод. Даже если вы будете чувствовать, что не наелись мяса, то того, что вы съели, будет достаточно. Если вы чувствуете, что мяса было достаточно, вы объелись. Вы будете подпитывать свою чи, употребляя пищу маленькими порциями. Овощи дополняют недостаточность злаков и мяса, и они легко усваиваются. У каждой еды есть своя собственная причина, чтобы ее съесть. Однако вы не должны есть пищу в большом количестве.

Ваше тело — основа вашего фундаментального здоровья. Если оно подкреплено питательными злаками, ваше здоровье решительно увеличится. Злаки и

мясо будут помогать вашему фундаментальному здоровью, пока вы не едите их в избытке.

Если ваш организм может переварить зерно и мясо, вы будете жить долго. Если зерна и мясо подавят ваше фундаментальное здоровье, то ваша жизнь будет короткой. Кроме того, древние говорили: «Вы должны есть больше злаков, чем мяса (таким образом, позволяя действию зерен на ваше пищеварение преодолеть влияние мяса), а не наоборот».

122

Вы должны записывать все продукты, от которых вам всякий раз плохо, и затем сторониться их. Стойкая болезнь может превратиться в хроническую боль. Есть продукты, которые немедленно сделают вас больными. Другие сделают так после того, как пройдет некоторое время. Вы должны избегать последнего, также как первого.

123

Если вы заболели от какой-то вредной еды, вы должны или прекратить есть и пить или уменьшить свою обычную порцию еды наполовину или, возможно, на две трети. Если у вас пищевое отравление, вы должны быстро забраться в удобную горячую ванну. Вы не должны есть соленую рыбу любого вида или соленую домашнюю птицу, сырые овощи, жирные продукты, клейкие продукты, крошащиеся продукты, рисовые пироги высушенные или неприготовленные сласти.

124

Если ваша утренняя еда еще не усвоилась, вы не должны есть в полдень. Если ваш обед еще не переварился, вы не должны есть ужин. Если еда, что вы съели прошлым вечером, еще не прошла через вас, не ешьте утром.

Если вы вообще не можете обойтись без еды, довольствуйтесь только половиной порции и не употребляйте мяса и вина.

Вообще говоря, нет ничего лучше, чем пост, когда нужно вылечить связанную с едой болезнь или дискомфорт. Если вы не голодаете, то лекарство не должны использоваться для лечения легкого расстройства.

Люди, которые не понимают Пути Обучения Жизни особенно неосведомленные домохозяйки, посоветуют поесть даже при несварении желудка, и тем самым ухудшат положение.

Липкая рисовая каша особенно вредна. Такое средство лечения не должно быть рекомендовано без достаточных оснований. В зависимости от болезни, но особенно при пищевом отравлении, непринятие пищи в течение одного или двух дней, не причинит пациенту никакого вреда. Это потому, что яд не будет проходить насквозь; желудок все еще будет полон.

125

Вы не должны есть переваренный или недоваренный рис. Когда вы варите рыбу, плохо недоварить ее. Когда вы переварите еду, она теряет свой аромат и будет закупоривать вас внутри. Существует правильный способ приготовления.

Когда вы варите рыбу на пару, даже если вы будете делать это в течение долгого времени, она не потеряет своего аромата. Если вы будете варить рыбу, используя много воды, то у нее вообще не будет никакого аромата.

Все это упомянуто в книге Ли Ли-вена *Цин Чин Ю Чай*.

126

Желание еды и питья появляется днем и ночью, и по этой причине существует большое количество бедных людей. Само собой разумеется, богатые люди легко разоряются благодаря экстравагантной кухне.

После достижения среднего возраста наше фундаментальное здоровье убывает и сексуальные желания как мужчин, так и женщин идут на убыль. Но их желания в еде и питье не уменьшаются. У пожилых людей слабая чи селезенки, и поэтому еда и питье так легко причиняет им вред. Пожилой человек внезапно заболевает и умирает. Много раз это случается из-за вредной еды.

Вы должны быть осмотрительными.

127

Среди различных съедобных продуктов мы должны потреблять только те, которые содержат свежую энергию. Мы не должны есть старую или плохо пахнущую еду или еду, которая изменилась по цвету и по вкусу. Все они легко затруднят движение чи, а также могут застояться в теле.

128

Продукты, которыми вы наслаждаетесь, нравятся вашему желудку и селезенке и поэтому помогают вашему здоровью. Ли Ли-вен также сказал, что вы должны рассматривать еду, которую необычайно любите как лекарство. Это, конечно, разумно. Однако употребление большого количества еды только потому, что я она нравится, обязательно причинит вред вашему здоровью, и более того, это вреднее, чем употребление лишних порций еды, которую вы не любите. Полезно потреблять малое количество еды, которую вы любите.

129

Есть пять продуктов, которые вы должны полюбить есть:

- чистые продукты;
- ароматные продукты;
- неострые и мягкие продукты;
- продукты с легким вкусом;
- продукты хорошего качества.

Они полезны и не причиняют вреда. Продукты, противоположные им, есть нельзя.

Вы можете найти эти факты в китайских книгах.

130

Если ощущение, причиненное определенной едой, вам не понравится, то это никак не будет вас питать. Скорее это причинит вам вред. Даже если еда была приготовлена специально для вас и потребовала большого усилия, если она вам не

подходит, то она, вероятно, причинит вам вред и вы не должны ее есть. Даже если в гостях у другого человека, вы не должны есть еду, которая вам не подходит.

С другой стороны, если еда вам подходит, но вы еще не переварили свою предыдущую еду, вы не должны есть.

131

Вообще говоря, времени, необходимого для того, чтобы тренировать самообладание в еде и питье, немного. Вы должны быть только терпеливыми со своими решениями на мгновение. Если вы просто будете избегать есть две или три полные миски риса и одну или две порции гарниров, то вы можете избежать вреда.

То же самое с вином. Если вы человек, который пьет много, то когда вы проявите немного самообладания и не будете слишком пьяными, вы сможете избежать вреда.

132

Зная, что нравится вашему желудку и селезенке, а что неприятно, вы должны есть те продукты, которые надо, и избегать тех, которые им не нравятся.

Какие продукты нравятся желудку и селезенке?

Это:

- теплые продукты;
- мягкие продукты;
- хорошо приготовленные продукты;
- продукты, которые не крошатся;
- продукты с легким вкусом;
- продукты, которые не потеряли вкус свежеприготовленных;
- чистые и свежие продукты;
- продукты с приятным ароматом;
- продукты, которые не склоняются слишком сильно к одному из пяти вкусов.

Это все продукты, которые доставляют удовольствие и питают желудок и селезенку. Это те продукты, которые вы должны есть.

Продукты неприятные желудку и селезенке.

Это:

- сырые продукты;
- охлажденные продукты;
- продукты, которые крошатся;
- клейкие продукты;
- поврежденные и нечистые продукты;
- гнилые продукты;
- недоваренные и переваренные продукты;
- продукты, которые потеряли аромат свежесваренных;
- пареные продукты и затем оставленные на слишком долгое время;
- незрелые продукты;
- старые продукты, которые потеряли свой истинный аромат;
- продукты, которые склоняются слишком сильно к одному из пяти вкусов;
- жирные продукты;
- продукты с сильным вкусом.

Эти продукты вызывают недовольство и повреждают желудок и селезенку. Это продукты, которые вы не должны есть.

Чрезмерно употребляя пищу и вино, питаясь и выпивая в неподходящее время, съедая сырые или охлажденные продукты или продукты низкого качества, которые причиняют вам вред, а также частая диарея — все это определенно уменьшает чи желудка. Если вы будете есть такие продукты снова и снова, вы истощите свое фундаментальное здоровье и сократите свою жизнь. Вы должны быть осторожными.

Коли вы съедите один ломтик мяса или один кусочек плода, на вкус это то же самое, как будто вы съели пять ломтиков мяса или сто кусочков плода. Вместо того,

чтобы есть много и разрушать свой желудок, ешьте только немного и оцените вкус. Намного лучше не причинять себе вред.

136

Когда человек покидает свой родной город, вода и земля на новом месте жительства отличаются и, будучи непривычным к измененным факторам, человек может заболеть. В это время, если он съест тофу, его желудок и селезенка легко придут в порядок. Это можно найти в примечаниях книги врача Ли Ши-чена *Ши Ву Пен Цао*.

ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ

137

Если вам необходимо поесть вечером, сделайте это пораньше. Избегайте есть поздно вечером. Ложитесь только после того как еда и напитки переварились, и чи этого питания хорошо распространилась. Если вы ляжете раньше, то навлечете болезнь.

Вообще говоря, мы много не двигаемся ночью, и питательные вещества еды и напитков не используются, и даже если мы остаемся несколько голодными, это не причинит вреда. Если принятия пищи вечером нельзя избежать, то тогда это лучше сделать рано и в маленьком количестве.

Вы также не должны пить вино вечером. Если вы делаете это, то вы должны пить рано и в маленьких количествах.

138

Среди простых людей говорят, что если вы слишком ограничите себя в еде, то вы будете получать меньше питательных веществ, станете истощенными и, в конечном счете, упадете в обморок. Это слова людей, которые ничего не знают о здоровом питании. Мы рождаемся со многими желаниями, но когда вы достигнете того момента, что подумаете, что ограничили себя слишком сильно, вы недалеки от правды.

139

Если вам неожиданно предлагают любимую еду в больших количествах или какой-нибудь деликатес, то вы должны быть осмотрительными и не переест. Вы не должны выходить за рамки, особенно когда голодны.

140

Находясь непосредственно перед едой и напитками, человек весьма часто становится жадным и переедает, не понимая этого. Это распространенная тенденция.

Вино, еда, чай или горячая вода: употребляя любой из перечисленного, вы должны быстро остановиться. Остановитесь, когда не совсем насытились.

После еды или выпивки вы, конечно же, почувствуете себя сытыми. Но если вы почувствуете себя сытыми уже в процессе еды, это чувство удовлетворения являете избыточным и вы заболаете.

141

Людам со слабым желудком и селезенкой, и особенно пожилым людям, еда и напитки могут легко нанести вред. Когда перед ними вкусная еда и напитки, они должны проявить выдержку. Они не должны переходить рамки. Если ваш разум слаб, то будет трудно преодолеть свои желания. Вы нуждаетесь в сильном разуме.

142

Когда вы едите вместе с друзьями и знакомыми и видите аппетитное блюдо, легко объесться. Быть полностью удовлетворенным едой и напитками — это бедствие. Вы должны съесть такое же количество еды, как если бы вы смотрели на полураскрывшийся цветок, или пить вино только до состояния легкого опьянения. Но вы не должны увлекаться и забывать останавливать себя.

Потворство своим желаниям приведет к беде. Чрезмерное удовольствие — основа горя.

143

Вы не должны после еды заниматься черной или тяжелой работой. Также вам не следует быстро ходить. Более того, вы не должны садиться верхом, или забираться на возвышенные места, или подниматься по крутым дорогам.

144

После еды и питья вина, если вы пьяны и ваш желудок полон, вы должны отрыгнуть чи еды и алкоголя. Массируйте свое лицо, живот и бедра руками и распространите чи еды.

145

После еды молодые люди должны тренироваться с луком или копьем, практиковаться с мечом, двигать телом и ходить. Но они не должны слишком усердно заниматься тяжелыми упражнениями.

Пожилые люди тоже должны вести себя соответственно их уровню чи и физическим способностям.

Вы не должны спокойно сидеть на одном месте в течение долгого времени. Ваша кровь и чи застоятся, и будет трудно еде и напиткам усвоиться.

146

После еды вы должны прополоскать рот несколько раз горячей водой или чаем. Это очистит внутреннюю часть рта и удалит то, что могло застрять между зубами. Необязательно использовать зубочистку. Вечером вам следует прополоскать рот теплым соленым чаем. Это сделает ваши зубы сильными. Для полоскания рта вам следует использовать чай от среднего до низкосортного. Такова теория поэта Су Тан-по.

147

Если вы съедите большое количество дынь, других фруктов и сырых овощей, часто будете потреблять холодную лапшу или будете пить много холодной воды в течение летних месяцев, — то осенью определенно будете поражены лихорадкой и диареей.

По большей части болезни не возникают без причины. Вы должны быть заранее внимательными.

148

Каждое утро в течение холодных месяцев древние пили небольшое количество лечебного вина умеренного качества. После первого дня весны они говорили, что было бы лучше остановиться на этот год.

149

Рано утром, если вы едите мягкую, теплую рисовую кашу, вы будете подпитывать свой желудок и селезенку, согревать тело и вырабатывать слюну. Это хорошо особенно в холодные месяцы. Такова одна из теорий поэта Чан-лэй.

150

Каждый раз, когда вы едите свою первую миску риса, если вы пьете только похлебку и не берете гарниров, вы поймете истинный вкус риса, и этот самый рис будет превосходным. Позже вы можете поесть гарниры с пятью вкусами, что будет подпитывать вашу чи. Но если вы с самого начала будете есть рис с гарнирами, то потеряете истинный вкус риса. Если вы съедите гарниры позже, то легко насытитесь малым количеством гарниров. Это хорошо, чтобы подпитать тело и справиться с бедностью.

Если вы не будете есть много гарниров из рыбы, домашней птицы и овощей, то будете знать ценность вкуса своего риса; но если съедите большое количество овощей и мяса, то вы по-настоящему не узнаете хороший вкус риса.

У бедных людей немного гарниров: они едят только суп с рисом. Таким образом, их рис обладает приятным вкусом, и их еда не сильно обременяет желудок.

151

Когда дни коротки, вы не должны перекусывать в течение дня. Даже когда дни длинные, нехорошо много есть в течение дня.

152

Если вы едите что-нибудь густое и жирное поутру, вы обязательно должны съесть что-то легкое и простое на ужин. Если на ужин вы едите что-то сытное и жирное, то еда на следующее утро должна быть легкой.

153

Вы должны есть продукты, когда они свежие и полны жизненной силы чи янь. В них не будет ничего вредного. Но продукты, которые стояли в течение многих дней

и переполнены чи ин, есть нельзя. Они содержат вредные элементы. То же самое с продуктами, которые переварили или которые потеряли вкус свежесваренных продуктов.

154

Рассмотрите данные четыре пункта относительно еды и эмоций.

- Вы не должны есть вскоре после того, как рассердились.
- Вы не должны сердиться после еды.
- Вы не должны есть, чувствуя себя расстроенными,
- Вы не должны быть несчастными после еды.

155

Если вы съедите что-то прежде, чем еда в вашем желудке переварилась, то хорошие свойства той еды станут вредными. Вы должны есть только тогда, когда ваш желудок пуст.

156

Если ночи длинные и чрезвычайно холодные и вы едите и выпиваете, чтобы согреться, вам необходимо немного уменьшить количество вина и риса, который потребляете.

Точно так же, если вы приглашены вечером в гости вы должны уменьшить количество еды и питья в течение времени до вечеринки. Если вы сделаете это, то будете меньше есть и пить той ночью и не пострадаете.

157

Вы всегда испытываете большее желание поесть вечером, чем утром. Вы не должны поддаваться этому желанию и действовать, как вам нравится.

158

В течение завтраков и ужинов, если вы едите свою пищу только с небольшим количеством соли, ваше горло не пересохнет и вы не будете испытывать желание

выпить много горячей воды и чая. Если вы в это время не будете пить слишком много горячих напитков, то в вашей селезенке не будет образовываться влага, и таким образом чи в вашем желудке будет легко образовываться.

159

Вы не должны есть сырые фрукты натошак. Вы также не должны есть много кондитерских изделий. Это повредит чи янь желудка и селезенки.

160

Вы не должны есть много, когда устали, поскольку неизбежно захотите после еды прилечь. Если вы сразу же ляжете после еды и затем заснете, то ваше дыхание будет заблокировано и не сможет хорошо циркулировать, поэтому будет трудно переварить еду и вы заболите.

Таким образом, когда вы очень устали, вы не должны есть. Вы должны поесть через некоторое время после окончания работы, но только если не планируете сразу же лечь спать.

161

В *Ку чин Ай Тан* сказано: «Преждевременная смерть из-за сотни болезней главным образом связям с едой и питьем. Бедствия, вызванные едой и питым превосходят бедствия, вызванные сексуальным желанием».

В то время как вы можете подавить свое половое желание, вы не можете воздержаться от еды и питья в течение даже половины дня. Поэтому существуя много случаев, когда человек доводит себя до гибели с помощью еды и выпивки. Если вы будете есть слишком много — у вас заболит желудок. Если вы будете пить слишком много — у вас сгустится мокрота.

162

Продукты, которые нельзя есть в большом количестве: все виды рисовых пирогов, клецки, рисовые клецки, обернутые в бамбуковые листья; сушеные сласти, холодную лапшу, японскую лапшу с добавлением гречневой муки; булочки,

заполненные бобовым вареньем; сахар; красную фасоль, уксус, соевый соус; кальмаров, скумбрию; морковь; жирные продукты.

ВИНО

163

Вино является нектаром Небес. Если вы пьете немного, это укрепляет вашу чинь, смягчает молодую энергию, помогает циркуляции дыхания, прогоняет депрессию, стимулирует интерес к окружающему миру и очень полезно для человека. Но если вы пьете слишком много, нет ничего более вредного. Как вода и огонь, это может быть как полезно, так и вредно.

Ученый Шао Яо-фу говорит: «Выпивая это вино тонкого вкуса, я дохожу до состояния легкого опьянения...» Ли Ши-чен, говорит, что это показывает реальное понимание изысканности вина. Выпив немного и став слегка опьяненным — именно с этим подходом вы не навлечете на себя никаких плохих последствий от вина. А в понимании истинного вкуса вина много удовольствий.

Многие из человеческих болезней возникают из-за вина. Люди, которые пьют много вина, но немного едят, сокращают свою жизнь. Для них нектар небес становится разрушителем тела. Как же это печально!

164

В питье вина у всех есть свой собственный индивидуальный предел. Если вы пьете немного, это приносит много пользы; если вы пьете много, это причиняет большой вред. Если даже важный и серьезный человек любит выпить большое количество вина, он сопьется, будет страдать от собственной неуравновешенности и придет в расстройство. И его слова и дела будут казаться ненормальными, и он больше не будет напоминать человека, каким был раньше. Такие люди должны прийти в себя и внимательно посмотреть внутрь себя.

Человек должен размышлять над этим с молодых лет и делать себе справедливое предостережение. Родители также должны предупредить об этом своих детей.

Независимо от того, чем вы занимаетесь в течение длительного времени, это станет частью вашей личности. То, что становится привычкой, трудно исправить, даже на протяжении всей жизни.

Те, кто имеет тенденцию по своей природе пить мало, могут выпить одну или две чаши, приятно опьянеть и наслаждаться. Их удовольствие такое же, как у тех, кто пьет много.

Но питье большого количества вина приносит большой вред. В стихотворении По Чу-ай говорится:

*Человек, который пьет галлонами в один присест,
Тщетно ищет внимание со всей той выпивкой,
Но в том, чтобы быть пьяным, он не отличается от меня.
Смейтесь и уходите, господин Большой-пьяница
Со счетом за вино вы заплатили всем за ничто.
Как же это правильно.*

165

Вообще говоря, вино нужно пить только после завтрака и ужина. Вы не должны пить натощак, ни утром ни вечером. Делая все наоборот, вы причините себе вред. Употребление вина утром натощак обязательно повредит ваши желудок и селезенку.

166

По большей части, это плохая идея — охлаждать или нагревать вино до кипячения, как в течение лета, так и зимой. Вы должны пить теплое вино. Горячее вино наполнит вашу чи; холодное вино сгустит вашу мокроту и повредит ваш желудок.

Доктор Тэн-чи говорит, что хорошо пить охлажденное вино. Однако для людей, которые пьют много, употребление холодного вина повредит их желудок и селезенку. Но даже люди, которые пьют только немного| блокируют свое дыхание при питье холодного вина.

Согретое вино поможет вашей чи янь и распространит еду, которая создавала препятствия. У холодного вина нет этих двух преимуществ: в отличие от теплого вина, оно не будет помогать янь или циркулировать чи

Когда вы нагреваете вино слишком сильно, вы портите его качества и его вкус изменится. То же самое произойдет, если после нагревания оно охладится слишком сильно, и вы заново нагреете его. В обоих случаях, вино повредит ваши желудок и селезенку. Его не следует пить.

Предлагая кому-нибудь вино — даже тому, кто пьет немного — если вы заставите его перейти границы, вы причините ему несчастье. Если не знаете, сколько этот человек пьет, вы должны предложить ему только небольшое количество. Если он отклоняет предложение, вы не должны опрометчиво давить на него, чтобы он выпил больше, а просто прекратите предлагать. Даже тут количество выпитого вина недостаточно и есть недовольство в том, насколько мало он выпил вина, все же это не причинит никакого вреда.

Излишнее употребление вина всегда наносит вред. Печально сначала предложить гостю роскошный ужин, и затем опрометчиво принудить его выпить столько вина, что это вызовет у него дискомфорт. Вы не должны быть причиной того, что кто-нибудь сильно напьется. Даже при том, что хозяин особенно не нажимает на него, все равно гость склонен выпить намного больше, чем обычно, и опьянеет. Но когда хозяин дома опрометчиво не давит на гостя и гость не отклоняет предложения выпить сколько предлагают, — то это его собственный предел выпивания.

Это сближает удовольствие каждого человека, таким образом, все будут довольны. Это то, что должно быть.

Вино, купленное на рынке, содержит шлак и является ядовитым. Вы не должны пить то, что имеет кислый вкус. Вино, которое хранилось в течение долгого времени [и которое не должно быть выдержанным вином] и вкус которого изменился, является ядовитым, и вы не должны его пить. Густое, мутное вино застоится в желудке и селезенке и создаст препятствия для чи. Его также не следует употреблять.

Вы можете выпить небольшое количество чистого вина тонкого вкуса после своего завтрака и ужина и слегка запьянеть. Если *амазаке* был сделан должным образом без примесей и затем его слегка нагрели, он принесет здоровье вашему желудку. Но амазаке нельзя пить охлажденным.

170

В книге *Бу Ху Мэн Вен* указаны имена и возраст многих долгожителей и отмечено, что «все эти люди достигли преклонных лет, не ослабевая. Если вы спросили бы, то ни один из них не пил вина».

Когда я осматриваю свою собственную деревню я вижу, что девять из десяти людей, которые достигли глубокой старости, не пьют вина. Люди-долгожители, которые пьют много вина, очень редки. Вино может быть лекарством для того, чтобы жить долго, если вы пьете его до легкого опьянения.

171

Когда вы пьете вино, не употребляйте сладкие продукты. После питья не употребляйте пряные продукты. Таким образом, вы избежите ослабления сухожилий и костей. После того как вы выпили вина вы не должны пить *шочу*^{§§§§§}. Если выпить их одновременно, это ослабит кости и сухожилия и причинит мучительную боль.

172

Шочу является сильным ядом, и вы не должны пить его в больших количествах. Видя то, как оно легко воспламеняется, когда вы направите на него пламя, вы должны понять, что оно содержит огромный жар. В течение лета, когда ин уходит внутрь вашего тела и вы носите открытую и просторную одежду, спиртовое отравление отразится на вашей коже. Но употребление шочу в малых количествах не принесет вреда. Вы вообще не должны пить его в течение других месяцев.

Вы не должны пить много лечебных настоек, сделанных из шочу, поскольку они могут повлиять на вас как яд. Просо или рисовый бренди из Сэтсума и «вино огня» из Хизен необычно пряные и острые. Вы не должны пить вино,

§§§§§ Шочу— японский аналог водки

импортированное из других провинций. Поскольку их качество неизвестно, и они — подозрительны.

Если вы пьете шочу, то не должны есть горячую пищу. И при этом вы не должны есть острые продукты или поджаренное мясо. Вы не должны пить горячую воду. Если стоит холодная погода, вы не должны пить нагретое шочу. Это причинит большой вред. Вина западноевропейского вида, которые сделаны в Киото из шочу, подпадают под те же самые запреты.

Если вы страдаете от отравления шочу, то должны выпить смесь зеленого гороха, сахара, крахмала маранты, соли и холодной воды. Вы не должны употреблять теплую воду.

173

Вы не должны пить чай после того как выпили вино, поскольку это повредит ваши почки. Если вы съедите горчицу или острые продукты после того как употребили вино, это ослабит ваши кости и сухожилия.

ЧАЙ СО ВКУСОМ ТАБАКА

174

В древние времена не было никакого чая в Японии. Чай был завезен из Китая в Средневековье. После этого он стал цениться как предмет первой необходимости для каждодневного использования. Чай обладает холодной сущностью и поэтому понижает чи и позволяет нам стать бодрым. Врач Чен Цан-чи сказал, что, если вы будете пить чай на протяжении долгого времени, то похудеете, поскольку жир выйдет из организма. Му Чун, Су Тан-по и Ли Ши-чен утверждали, что у чая есть и бесполезное свойство. Тем не менее, в сегодняшнем обществе есть много людей, которые пьют чай в больших количествах с утра до ночи. Если что-то становится привычкой, как же это не принесет вред?

Поскольку чай охлаждает чи, вы не должны много пить его за один раз. В приготовлении мэча^{*****} чай не жарится и не варится, поэтому он весьма крепкий. Поскольку в приготовлении сенча^{†††††} он и жарится, и варится, поэтому он некрепкий. Поэтому вы обычно должны пить сенча.

Пейте небольшое количество горячего чая после еды, и это поможет в переваривании еды и утоляет жажду. Вам не следует добавлять в него соль, поскольку это повредит почки. Вы не должны пить чай натошак, поскольку это повредит селезенку и желудок. Вам не следует пить много чая с осадком, поскольку он повредит недавно образовавшуюся чи.

У чая из Китая сильная природа. Это потому, что в первоначальном приготовлении его не варят. Слабые и больные люди не должны пить чай, собранный в новом году, поскольку это вызовет болезнь глаз, кровь в экскрементах, диарею и другие заболевания. Они могут пить такой чай только через год после его сбора. В соответствии с индивидуальными особенностями человека, такой чай можно пить, не причиняя себе вред через 9 или 10 месяцев после сбора.

***** Японский зеленый чай, стертый в порошок. При приготовлении не заваривается, а взбивается в пену. И выпивается не только настоем, но и сам порошок чайных листьев.

††††† Традиционный повседневный японский чай, получаемый из листьев чайного дерева сорта Сенча.

Если человек поражен вредными элементами чая нового урожая, он может принять такие лекарства как *козозэн*⁺⁺⁺⁺⁺ и *фукэнкин шокизэн* в соответствии с состоянием пациента. Или он может использовать чернослив, сладкий злак, сахар, бобы гиацинтовые или имбирь.

175

Чай охлаждает чи, вино нагревает ее. Вино повышает чи, чай понижает ее. Если вы пьете вино, то становитесь сонными; если вы будете пить чай, то сон уйдет. Их особенности противоположны.

176

Вы не должны употреблять большое количество супов, горячей воды или чая. Если вы сделаете это, то влага будет накапливаться в вашем желудке и селезенке, что неблагоприятно для слишком влажных условий.

177

Если вы будете пить только небольшое количество горячей воды, чая или супа, то живая энергия будет производиться в желудке и селезенке и цвет вашего лица станет ослепительным и красивым.

178

Когда вы завариваете чай или лекарство, вы должны тщательно выбирать воду, которую используете. Чистая и пресная вода считается хорошей. Использование дождевой воды для приготовления чая придаст ему приятный вкус. Поставьте чистый сосуд в саду, когда идет дождь. Это лучше чем грунтовые воды. Однако дождевая вода не остается хорошей в течение длительного времени. Вода, полученная из снега, считается самой лучшей.

⁺⁺⁺⁺⁺ Козозэн — смесь из лакричника, растения печеночницы, сладкого злака, имбиря и высушенной апельсиновой кожуры. Считается эффективным средством против простуды.

Метод для настаивания чая: сначала обжарьте его на слабом огне, а затем заварите на сильном огне. Запаривайте чай, используя твердый, очень горячий древесный уголь, чье горение нужно интенсивно поддерживать. Когда вода закипит, добавьте небольшое количество холодной воды. Если вы будете пользоваться этим методом, чай будет иметь приятный вкус. Вы не должны применять сильный огонь во время обжаривания чая. И при этом вы не должны заваривать его на слабом огне.

Все эти вещи описаны в китайской книге по чаю.

Во всей провинции Ямэто все ежедневно пьют чай из Нары. Они также поливают зеленым чаем рис. Чай они готовят, используя такие добавки, как красные бобы, зеленый горох, конские бобы, кожуру апельсина и мандарина, каштаны и почки батата. Это стимулирует аппетит и улучшает проход энергии через грудную область.

Примерно в периоды Теншо и Кейхо^{§§§§§§} табак только импортировали из зарубежных стран. Слово «табак» является не японским, а варварским словом. Недавно, оно появилось во многих китайских книгах. В Корее его называют «южной травой». Среди простых людей его называют рото, но это ошибка. Рото — это другое.

Табак обладает ядовитой природой. Некоторые люди, которые попытались вдохнуть его дым, испытывали головокружение и падали в обморок. Говорят, что если вы привыкаете к нему, он не будет вызывать большого вреда и даже даст вам некоторую пользу, но он имеет много недостатков и вызывает болезнь. Снова есть опасность огня. Если вы привыкаете к этому, это станет привычкой. И как только вы начнете баловаться этим, потом будет трудно отвыкнуть. Лучший выбор не курить табак с самого начала. Для бедных людей расходы значительны.

§§§§§§ Период Теншо (1573-1592), период Кейхо (1596-1615)

ОСТОРОЖНОСТЬ С СЕКСУАЛЬНЫМИ ЖЕЛАНИЯМИ

182

В *Классическом произведении Желтого императора по медицине* говорится, что, «почки — основные из пяти органов». Так как это верно, Путь Обучения Жизни должен акцентировать внимание на заботе о почках. При этом вы не должны полагаться на дополнительные лекарства. Вы должны просто сохранять и не уменьшать свою чистую и существенную чи, в то же самое время придавать устойчивость чи почек и предотвращать их раздражение.

В *Аналектах* сказано: «Когда мы молоды, мы энергичны и сильны. Мы должны быть чрезвычайно осторожными в сексуальных вопросах».

Вы должны придерживаться совета мудреца. Если вы уступите инстинктам юности, то начнете пренебрегать приличиями, вести себя непристойно, опозорите себя и потеряете свое лицо. Хотя, возможно, потом будете сожалеть об этом, но все равно будет слишком поздно.

С самого начала вы должны думать, как поступать, чтобы не было угрызений совести, а также должны отлично помнить о хороших манерах. Само собой разумеется, что трата чистой и существенной чи и уменьшение фундаментального здоровья является основой уменьшения срока жизни. Вы должны с большим вниманием относиться к этому факту.

Люди с сильным половым желанием, которые с юности уменьшают свою чистую и существенную чи, перенесут потерю фундаментального здоровья в нижней части тела, ослабят основу пяти органов и, конечно, сократят свою жизнь, несмотря на то, что родились с сильным организмом. Вы должны помнить об этом.

Еда, алкогольные напитки и секс являются сильными желаниями людей. Поскольку легко и просто поступать так, как захочется, вам следует хорошо помнить об этих вещах. Если вы не будете внимательными, то истинная чи селезенки и почек уменьшится и дополнительные продукты и лекарства не будут иметь никакого эффекта. Пожилые люди особенно должны подпитывать и поддерживать истинную чи желудка и селезенки и не должны полагаться на помощь дополнительных лекарств.

Относительно частоты половых актов между людьми Сунн Сзу-миэо говорит в *Чен чин Фан*: «Люди в двадцатилетнем возрасте должны эякулировать только один раз каждые четыре дня; в тридцать — раз в каждые восемь дней; в сорок — раз в шестнадцать дней. Людям в пятидесятилетнем возрасте следует эякулировать только раз в каждые двадцать дней, в то время как в шестьдесят лет люди должны сохранить свою жизненную силу и не эякулировать вообще. Если люди этого возраста обладают сильной физической силой, они могут эякулировать один раз в месяц. Если человек с необычной энергией и жизненной силой подавляет свое половое желание и ограничивает себя, не эякулируя в течение долгого времени, он может страдать от нарывов и опухолей. После прохождения шестидесятилетнего возраста, если у него не возникает половое желание в состоянии сохранить [свою живучесть] и не эякулировать. Если молодые и энергичные люди воздерживаются и эякулируют только два раза в месяц и если у них [часто] не возникает половое желание, они будут жить долго».

Однако в *Чен чин Фан* ничего не сказано о половых отношениях людей моложе 20. До 20 лет кровь и чи еще не стабилизировались, и если в это время эякуляция будет частой, это повредит чи, которая только создалась, и сама основа жизни будет ослаблена.

Молодые и энергичные люди должны быть очень внимательными в отношении полового желания и делать немного ошибок в этом направлении. Если не взывать половое желание, то чи почек не будет гиперактивным.

Вы не должны пить средства, возбуждающие сексуальные желания, чтобы быть мужественными в спальне.

В *Та Шен-лу* говорится: «Чистая и существенная чи молодых людей, которые не достигли двадцатилетнего возраста, все еще недостаточна, но может легко

вызывать в них половое желание». Они должны быть абсолютно осторожными относительно полового сношения.

186

В *Чен чин Фан* Сун Ссу-миэо объясняет, как компенсировать неспособности в спальне. «Когда человек достигает сорока лет, — говорит он, — он должен провести в жизнь эти методы спальни». Его объяснения чрезвычайно детализированы, но их суть в следующем.

После 40 лет, постепенно уменьшается энергия человека. У него должны быть довольно частые половые сношения, но просто, без извержения своей чистой и существенной чи. Если он сделает это, его фундаментальное здоровье не будет уменьшаться, чи его крови будет циркулировать, и неспособности будут компенсированы.

Когда я рассматриваю значение того, о чем говорит Ссу-миэо, то, кажется, что после 40 чи крови человека еще не уменьшилась и, поскольку она не походит на засохшее дерево или прах, то половое желание трудно сдержать. Однако если он будет часто извергать свою чистую и существенную чи, это сильно израсходует его фундаментальное здоровье, что нехорошо для старика (этого возраста). Таким образом, у человека старше 40 половой акт должен быть часто, но без извержения своей чистой и существенной чи. После 40 чи почек постепенно уменьшается. Но если человек не эякулирует, то его чистая и существенная чи не будет искажена и не застоится, как было бы у молодого человека.

Если вы осуществите этот метод, то тогда будет легко удовлетворять половое желание без эякуляции. Таким образом, это превосходный метод, чтобы циркулировать чи, сохраняя ее.

Чи крови радикально не уменьшается после 40, таким образом, трудно сдержать начало полового желания. Если вы действительно сдержите его, это может фактически причинить вред. Но если вы часто эякулируете, становясь старше, вред от этого может быть таким же большим. Смысл состоит в том, чтобы применять этот метод в соответствии с ситуацией, таким образом, охлаждая свое половое желание и сберегая чистую и существенную чи.

Соответственно, если вы не израсходуете своей чистой и существенной чи, то не потеряете ни своей энергии, ни своей чи, хотя у вас частые половые сношения и не будете подавлять свое внезапное половое желание. Это учение древних — превосходный метод, чтобы иметь необходимости подавлять половое желание, что трудно сделать, и в то же время сохранить чистую и существенную чи.

Даже при том, что мы берем питательные вещества из желудка и селезенки как основу человеческого тела, если чи почек будет устойчива и сильна, то огонь в «поле киновари»^{*****} увеличится и сделает чи селезенки умеренной и обильной. Таким образом, древние говорили, что «нет ничего лучше как укрепление почек, чтобы укрепить селезенку».

С юных лет человек должен ценить свою чистую и существенную чи, а после 40 он должен беречь ее все больше и больше, избегая эякуляции. Это — путь сохранения самого источника жизни.

Этот метод — секрет того, чему Сун Ссу-миэо учил будущие поколения. Хотя это ясно заявлено в *Чен чин Фан*, люди более поздних времен не знали, что такие методы не вызывают вреда и фактически полезны для сохранения здоровья.

Даже такой великий врач, как Чу Тэн-чи, смотрел на этот метод свысока. Он не верил в это, потому что не понимал истинного значения теории Сун Ссу-миэо. Критикуя эту превосходную теорию, Чу Тэн-Чи сказал: «Без разума мудреца или характера даосского знахаря-отшельника, это нелегко выполнить. Если его испытывать в спальне, то, вероятно, это убило бы много людей». Так он высказался в Ко чи Ю Лун.

Мудрецов и даосских знахарей-отшельников трудно отыскать в этом мире, поэтому если бы все было действительно так, как заявил Чу Тэн-Чи, этот метод было бы трудно осуществить. Но есть ряд вещей в теориях Чу Тэн-Чи, относительно которых можно сомневаться. Он был великим ученым и эрудированным специалистом, но можно сказать, что его взгляды были несколько странными.

***** На расстоянии трех пальцев ниже пупа.

Нет никакого вреда, если половое желание не возникает, тогда и чи почек не нарушена. Но если возникает половое желание, чи почек нарушается и чистая и существенная чи сдержана и не выпущена. В это время чи будет застаиваться в нижней части тела, что может привести к появлению нарывов и воспалений. В таких случаях, если вы быстро примите ванну и полностью согреете нижнюю часть тела, то застоявшаяся чи начнет циркулировать, не будет вообще никакой преграды, и вы не должны будете волноваться о нарывах и т.п. Этот метод хорош, его нужно знать.

Есть большое количество табу для спальни. Вы должны быть особенно почтительными к необычным явлениям Небес и Земли. Вы не должны участвовать в половом акте во время затмений Солнца и Луны, во время молнии и грома, сильных ветров, проливных дождей, интенсивной жары или холода, радуг или землетрясений. Когда первые звуки грома раздадутся во время весенних месяцев, половые отношения между мужем и женой являются запретными. Кстати, вы должны быть вообще почтительными перед священными местами. Вы должны воздержаться от половых отношений под солнцем, луной или звездами, перед синтоистской святыней, перед мемориальными табличками с именами ваших предков или перед статуей Мудреца.

Есть также времена запрета в соответствии с вашим собственным физическим состоянием. У вас не должно быть половых сношений во время или сразу же после болезни, в то время, когда вы еще не полностью выздоровели, особенно после брюшного тифа, эпидемии или малярии, когда нарывы и т. п. еще не зажили. Вы должны также воздержаться от секса, когда ваша чи исчерпана, после работы, когда вы истощены, чрезвычайно голодны или измучены жаждой, очень пьяны или переполнены едой, после того как устали от интенсивной работы или долгого путешествия пешком. Или когда вы сердиты, грустны, встревожены или удивлены. В течение 5 дней до и 10 дней после зимнего солнцестояния вы должны отдыхать и не позволять своей чистой и существенной чи выходить. И еще, половой акт является запретным, когда период женской менструации еще не закончился.

Эти запреты — ради того, чтобы быть почтительными и осмотрительными по отношению к богам Небес и Земли, и ради того, чтобы помнить о болезнях вашего собственного тела. Если вы не будете помнить эти вещи, то навлекете наказание богов и сократите срок своей собственной жизни. Более того, дети, которые у вас родятся, возможно, будут нездоровы физически или умственно или могут быть в какой-то мере изуродованы. Может случиться какая-то беда, но счастье — никогда.

Что касается секса с беременной женщиной, правило древних состояло в том, чтобы быть осторожными в сексе, когда женщина забеременела. Но вышеупомянутые табу спальни являются предшествующими к проблемам наблюдения за беременной женщиной.

Вы должны быть чрезвычайно почтительными к тому, чего боги Небес и Земли придерживаются, и бояться бедствий, которые могут быть навлечены на вас, и вашу жену, и даже вашего ребенка. Такие табу нужно обязательно понять до момента наблюдения за беременной женщиной.

189

У вас не должно быть полового акта с полным мочевым пузырем. Вы не должны участвовать в сексе после употребления очищенной суматрийской камфоры или мускуса.

190

В Ай Цу Джу Мен говорится: «После того как жена забеременела, у вас не должно быть полового сношения и разжигания страсти».

191

Почки — основа пяти органов, в то время как селезенка — источник питания. Это так, и у тела есть свой источник в почках и селезенке. Они походят на корни травы и деревьев. Вы должны поддержать и подкармливать их, делать их устойчивыми и сильными. Если основа будет тверда — тело будет свободным.

ГЛАВА 3. ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

ХОРОШАЯ ЕДА И ПЛОХАЯ ЕДА

192

Как только любой продукт переполняется чи ин, он становится вредным и его нельзя есть. Это отмечено в главе 10 *Аналектов*. Все продукты, которые не ел мудрец Конфуций, были продуктами, которые потеряли свою чи янь и стали по большому счету ин.

Когда вы отложите злаки или мясо, по прошествии какого-то времени их вкус изменится, потому что чи переполнится ин. Рыба или домашняя птица, изменяет свой цвет, запах и вкус, если пролежат долгое время, а потом их обработают солью и снова, в течение некоторого времени, оставят полежать. В обоих случаях чи янь исчезнет.

Если овощам позволят полежать долгое время, они потеряют свою жизненную силу и их вкус изменится. Все эти продукты станут продуктами ин и будут вредны для желудка и кишок. И еще, даже те продукты которые не вызывают повреждения, не питательны.

Свежая, только что собранная вода полна чи янь и обладает жизненной силой. Но если пройдет много времени, то она станет ин и потеряет свою жизненную силу. Никакая еда или напитки не должны употребляться, если потеряли свою жизненную силу и если их вкус запах и цвет изменился даже немного.

Если что-то засохло и потеряло свой цвет, но приправлено солью и не повреждено, оно не станет ин, и его можно есть без вреда. Однако когда из высушенных продуктов выжимают их чи, то даже будчи покрытыми солью в течение длительного времени, они потеряют свой цвет, запах и вкус и превратятся в ин. Их нельзя есть

193

В течении летних месяцев продукты, которые накрыли крышкой, когда они были еще теплыми, и которым позволили лежать в течение долгого времени, станут

пропаренными и, накопив собственный жар, приобретут плохой вкус. Такие продукты есть нельзя.

В зимние месяцы овощи, которые были поражены морозом или которые выросли под карнизом дома, нельзя есть.

Все они — продукты ин.

194

Есть большое количество продуктов, которые нельзя есть вместе. Здесь я записал основные продукты.

Употребляя свинину, вы не должны есть имбирь, японскую лапшу с добавлением гречневой муки, кориандр, сушеный горох, сливы, говядину, оленину, трехкоготную черепаху, журавля и перепела.

С говядиной вы не должны есть просо, лук-порей, имбирь и каштаны. Съедая кролика, вы не должны употреблять имбирь, кожуру мандарина, горчицу, цыпленка, оленину и выдру.

С олениной вы не должны есть сырые овощи, цыпленка, фазана и креветки.

С цыпленком и куриными яйцами вы не должны употреблять горчицу, чеснок, сырой лук, клейкий рис, абрикосы, уху, карпа, кролика, выдру, трехкоготную черепаху и фазана.

Съедая фазана, вы не должны употреблять гречневую лапшу, гриб Иудино ухо, грецкие орехи, карася и зубатку.

С дикой уткой не употребляйте грецкие орехи и иудино ухо.

С домашней уткой — абрикосы и трехкоготную черепаху.

С воробьем — абрикосы и соленое мясо.

С карасем — горчицу, лук-порей, конфеты, оленину, сельдерей, цыпленка и фазана.

Съедая суши, не употребляйте мисо, сырой ячмень, чеснок и зеленый горох.

С трехкоготной черепахой — листья амарантового дерева, молодые листья горчицы, сливы и домашнюю утку.

С крабом — хурму, мандарины и китайские финики.

С абрикосами — мёд.

С апельсинами и мандаринами — выдру.

С китайскими финиками — лук-порей.

С мушмулой — горячую лапшу.

С плодами земляничного дерева — сырой лук.

Со всеми сортами дынь — масляные клецки и рисовые пироги.

С просом и рисом — мёд.

Приготовление зеленого гороха с японским мускатным орехом может вызвать смерть.

С папоротником нельзя есть амарантовые.

Не готовьте высушенные молодые побеги бамбука с сахаром.

Не готовьте карпа с японским базиликом.

С зубаткой не употребляют дыни и холодную воду.

С маринованным мясом — белую мускусную дыню. Вредно, чтобы на маринованном мясе были ворсинки.

С мисом и сырым ячменем — мёд.

Вы не должны есть перец со сливами, абрикосами или плодами земляничного дерева.

Наконец, тыкву нельзя есть вместе с зубаткой.

195

Продукты, которые не должны есть простые люди, включают сырые и холодные продукты; грубую пищу; незрелые продукты, липкие продукты, старые продукты, вкус которых изменился; продукты, которые в приготовленном виде непривлекательны; соленые продукты, продукты со слишком большим количеством уксуса; продукты, которые потеряли аромат свежесваренных; продукты, которые плохо пахнут, продукты с плохим цветом, продукты, потерявшие свой вкус, старую рыбу, размоченное мясо; тофу, которому уже несколько дней, тофу, который имеет неприятный вкус, тофу, который потерял свой свежеприготовленный вкус или был охлажден; лапшу, заправленную маслом; все, что не доварилось; вино, содержащее осадок; продукты, которые долго лежали, и продукты, у которых уже закончился срок годности. В течение лета вы не должны есть фазана.

Следующий список содержит вредные продукты: жесткое мясо рыбы и домашней птицы; продукты с большим количеством жира; продукты, которые имеют очень подозрительный вкус и запах; любая рыба у которой состояние глаз различно; мясо животного с красными пятнами на животе; любая птица, которая умерла неестественной смертью и с вытянутыми лапами; мясо любого животного, застреленного ядовитой стрелой; любая птица, которая умерла от того, что съела яд; сушеное мясо; продукты, которые стали влажными от воды, капающей с крыши; мясо, которое хранилось в емкости с рисом, и бульон приготовленный из мяса, которое хранилось в контейнерах, которые близки к этому бульона. Мясо, вяленое мясо и соленое мясо, которое пережило лето, нельзя есть.

МЯСО, РЫБА И ДОМАШНЯЯ ПТИЦА

196

Вы не должны съедать два различных вида мяса за один раз. И вообще вы не должны есть слишком много мяса. Вы не должны постоянно есть сырое мясо, поскольку оно имеет тенденцию застаиваться в теле. Если у вас есть суп с мясом, лучше не употреблять мясо как гарнир.

197

Ранее приготовленное жареное мясо или клецки можно опустить на минуту в кипящую воду. Таким образом, поражающие факты пламени будут удалены, и еду можно есть. Если готовить не так, то ваша слюна потеряет влажность, и это часто приводит к заболеваниям горла.

198

Твердое мясо птиц и зверей можно варить или в соевом соусе, или в мисо, и затем во второй раз на следующий день сварить их в том же самом соусе. Если сделать так, то даже толстые ломтики будут мягкими, с приятным вкусом. Такое мясо не будет задерживаться в организме. Японскую редьку можно приготовить таким же способом.

199

Мелкая или большая жирная рыба особенно легко закупорит пищеварительный тракт. Однако если есть ее тонкими ломтиками, не будет никакого засорения. Если же крупного карпа нарезать толстыми кусками или если их будут варить в целом виде, то они заблокируют чи. Такую рыбу нужно резать тонкими ломтиками.

Если овощи, такие как японская редька, морковь, тыква, репа и т. п., нарезать большими кусками и варить, то они также легко затруднят работу пищеварительного тракта. Их следует варить маленькими кусками.

200

Свежая хорошо приготовленная рыба быстро переваривается и не будет задерживаться в организме. Это происходит из-за ее жизненной силы. Переваренная рыба, высушенная жирная рыба или пересоленная рыба потеряет свою жизненную силу и станет пищей ин. Она легко застоится внутри тела. Вы должны знать об этом принципе и не думать, что соленая рыба лучше, чем свежая.

201

Вы не должны есть жирную рыбу или ту, что по подозрительно пахнет. Кишки рыбы содержат много жира, их нельзя есть. Кишки соленой рыбы в особенности имеют тенденцию задерживаться в организме и образовывать мокроту.

202

Салат из сырой рыбы и овощей, заправленный уксусом нужно есть с осторожностью в зависимости от природы человека. Использование слишком большого количества уксуса нужно избегать. Человек, который чувствует себя холодным по своей природе, должен есть подогретую еду. Старым и слабым не следует есть суши, поскольку они трудно усваиваются. Суши с креветками содержат вредные элементы. Суши из угря трудно переваривать. Ни один нельзя есть. Кожа больших птиц и толстая чешуя рыбы — хрупкие и жирные. Их трудно переваривать, и поэтому их не следует есть.

203

Свежую рыбу можно есть, если она хорошо приготовлена и слегка приправлена солью, высушена солнцем и немного поджарена спустя день или два. Или ее можно нарезать тонкими ломтиками и заправить вином. Она не будет создавать препятствия селезенке. Однако если пройдет несколько дней, она заблокирует пищеварительный тракт.

Нарежьте карпа тонкими ломтиками, посыпьте черным перцем и варите в мисо в течение долгого времени — у вас получится суп с неясным вкусом. Он полезен для желудка и селезенки. Он также хорош для людей со слабой селезенкой или больных людей с кишечным кровотечением. Большие куски затруднят чи, что нехорошо.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ТОФУ

205

В книгах по лекарственным растениям написано, что у баклажана есть некоторые неприятные качества. Он ядовитый и сырым его есть нельзя. Даже вареный баклажан может вызвать лихорадку, сопровождаемую диареей и высокой температурой, и поэтому его также следует избегать. Чтобы избежать болезни, снимите с него кожицу, замочите в воде для промывки риса оставьте вымачиваться на всю ночь или на полдня и затем сварите его. И тогда его можно есть, не вызывая вреда.

206

Для людей со слабым желудком дайкон, морковь, картофель, батат и лопух нужно есть, только после того как их нарезали тонкими ломтиками и сварили. Если, такие овощи нарезать большими толстыми кусками, они не смогут полностью провариться и могут повредить желудок и селезенку.

Но даже крупно нарезанные овощи не причинят вреда, если их один раз проварить в жидком мисо или соевом соусе, оставить пропитываться на ночь или на полдня и затем снова проварить в том же самом соусе. И они будут иметь приятный вкус.

Цыпленок и кабан должны быть приготовлены аналогичным способом.

207

Дайкон — самый лучший овощ и его следует есть все время. Удалите жесткие части листьев, сварите корни и мягкие части листьев в мисо и съешьте. Это поможет селезенке удалить мокроту и поможет чи двигаться по кругу. Но употребление сырого и горького дайкона уменьшит чи. Тем не менее, когда непереваренная еда стоит тяжестью в желудке, употребление небольшого количества дайкона не вызовет вреда.

Различные фрукты и сушеные кондитерские изделия не причиняют вреда, если их есть после поджаривания. И они будут обладать превосходным вкусом. Дыня

готовится так: удаляете семена, варите на пару, а затем едите. Вкус просто превосходный, и она не будет повреждать желудок.

Хурма, как выдержанная, так и только что сорванная с дерева, наполнена сладким ароматом, должна быть нагрета в кипящей воде, без удаления кожуры, и только потом ее можно есть. Сушеную хурму можно есть только после прожарки. Ни один из упомянутых продуктов не вреден для людей со слабым желудком и селезенкой.

Японская груша является плодом середины зимы. Если вы едите ее сваренной на пару или просто сваренной, ее природа смягчается. Но ее не стоит есть человеку, желудок которого имеет тенденцию быть холодным.

208

Если дайкон, китайскую капусту, бататы, картофель, пророщенный лук, морковь, тыкву, и ароматные овощи, например, такие как лук-порей, крупно нарезать, сварить, а затем съесть, — то они задержатся в организме, чи будет заблокирована и у вас заболит желудок. [Такие овощи следует мелко резать. Также хорошо добавить немного специй или небольшое количество уксуса. Потребность в повторном варении упомянута выше.

И вообще вы не должны есть одновременно два и или три различных вида таких продуктов. Почти все свежие овощи не будут перевариваться, таким образом, вы не должны есть их один за другим. И при этом вы не должны есть сырую рыбу, жирное мясо или продукты с сильным вкусом один за другим.

209

Из всех продуктов, садовые овощи, являются самыми грязными. Нелегко быстро удалить навоз и грязь, которыми пропитывались корни и листья на протяжении большого промежутка времени. Такие овощи нужно есть только после того, как они будут вымыты, тщательно промыты в большом количестве воды с приложением силы, необходимо оставить их лежать на всю ночь или на весь день, перед тем как вынуть и вычистить корни, листья и стебли щеткой. Я недавно видел это в книге,

написанной Ли Ли-венем. В Китае они преподносят богам овощи не из сада, а дикорастущие овощи с гор и берегов рек.

Однако дыни, баклажаны, бутылочные тыквы и зимние дыни весьма чисты, даже при том, что они выращены в садах.

210

Вообще, вы не должны есть фрукты, семена которых не созрели. Нельзя есть ядовитое двойное зерно в семенах фруктов.

211

Дыни нельзя есть в дни с прохладным бризом или в прохладные, освежающие дни осенних месяцев. Их нужно есть во время чрезвычайно жаркой погоды.

212

Вы не должны есть продукты, такие как тофу, *конняку*^{††††††††}, бататы, картофель, пророщенный лук или корень лотоса, если они варились в соевом соусе и были охлаждены.

213

Тофу обладает вредными элементами и блокирует кровообращение чи. Тем не менее, если его варить свежим, подавать сразу после приготовления, посыпав молотым сырым дайконом, — то его можно есть не вызывая вреда.

^{††††††††} Конняку или конниаки — желеобразное вещество, получаемое из дикорастущего горного японского картофеля.

СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ И СОУСЫ

214

Соль, уксус и пряности — вы не должны потреблять слишком много этих трех вкусов. Если вы действительно употребите их большое количество и утолите жажду большим количеством горячей воды, то вы произведете мокроту и повредите селезенку.

Вы не должны пить много горячей воды, чая или супа.

215

Такие продукты, как имбирь, черный перец, горец, сырой дайкон и длинный лук способствуют аромату пищи, уберут неприятные запахи, устранят вредные элементы в рыбе и помогут вашему дыханию циркулировать. Таким образом, вам следует к блюдам добавлять немного уместных приправ, чтобы уничтожить вредные элементы. Но вы не должны употреблять их в большом количестве. Большое количество приправ уменьшит чи, заставит ее высушивать вашу кровь.

216

Если вы съедите имбирь на 8-й или 9-й месяц, то у вас будут проблемы с глазами следующей весной.

217

Мудрецы не стали бы есть еду, которая не была приготовлена в подходящем соусе. Это — Путь Обучения Жизни.

Подходящий соус не только своего рода мисо. Это — уместная приправа, которую вы должны добавить к еде. Например, некоторые из них: соль, соевый соус, уксус, горец, имбирь, хрен, перец, горчица. Все они хороши, когда добавлены к соответствующей еде.

Добавление этих соусов подавляет вредные элементы в еде. Это не только вопрос создания приятного вкуса.

Мисо умеренного качества поможет кишечнику и желудку. Соевый соус имеет более острое качество, чем мисо и нехороши для людей, страдающих диареей.

Вы не должны потреблять много уксуса, поскольку это нехорошо для желудка и селезенки. Однако люди с желудочными коликами должны принимать его в маленьких количествах. Густой уксус не должен потребляться в большом количестве.

РИС И ВОДА

219

Есть много методов приготовления риса. *Такибоши* ⁺⁺⁺⁺⁺ прекрасен для здоровых людей. *Футатаби'ии* ^{ssssss} хорош для людей, у которых чи слишком сконцентрирована в других пяти органах или застоялась где-нибудь в теле. *Юдори'ии* ^{*****} хорош для людей со слабым желудком и селезенкой.

Если рис готовить до тех пор, пока он не станет липким, как клей или паста, тогда он станет препятствовать движению вашей чи. Длительно вареный рис трудно переварить. Молодой рис обладает сильным свойством и нехорош для ослабленных людей. В частности, многообразие риса, который созревает рано, волнует чи и нехорош для людей, которые больны. Поздно созревающий рис имеет легкую природу и прекрасен.

220

Рис может и питать человека, и быть его гибелью. Таким образом, вы не должны есть рис в больших количествах. Вы должны определить уместное количество для каждого приема пищи. Потребление большого количества риса повредит желудок и селезенку и затруднит поток вашей исконной чи. Чрезмерное количество риса труднее переварить, чем другие продукты, и может быть очень разрушительным.

221

Будучи в гостях, вы можете почувствовать, что необязательно экономно есть еду, которую так внимательно приготовили хозяева, потому что тем самым вы сведете все их благие намерения к нулю. В этом случае возьмите половину вашей

⁺⁺⁺⁺⁺ Такибоши - способ варки риса, когда не снимают верхний тонкий слой жидкой рисовой каши в середине процесса приготовления.

^{ssssss} Футатаби'ии — варка риса дважды.

^{*****}

Юдори'ии — использование большого количества воды, чтобы сварить рис, и затем варка его на пару.

обычной порции риса и ешьте гарниры постепенно. Если вы будете следовать этому принципу, хотя гарниров и много, то вы уйдете «целым». Если вы съедите свое обычное количество риса и много гарниров из рыбы и домашней птицы, вы, конечно, причините себе вред.

Если после основной еды вы добавляете чай, пироги, или снова едите, то достигнете полного насыщения, заблокируете поток чи и ослабнете от самой еды. Это — так, потому что вы превысите обычное количество употребляемой пищи. Чай, пироги и повторная порция еды вне уместных пределов. Для второго раунда вы должны ограничиться маленькими порциями.

Если вы думаете, что еще будете есть после главного блюда, то убедитесь, что заранее сократили количество своего риса.

222

Вы должны наслаждаться чистой пресной водой. Вы не должны использовать нечистую и имеющую плохой вкус воду. Это установленный факт, что наследственный признак человека различен в зависимости от вкуса воды в его родном городе. Таким образом, ваш выбор воды необычайно важен. Кроме того, вы не должны пить воду, которая была загрязнена. И вы должны выбрать хорошую воду для приготовления лекарства или чая.

223

Дождевая вода, которая только что лилась с неба, обладает хорошим качеством. Хорошо, собрать ее во фляги и кипятить для лекарства или чая. Вода, которая капает с крыши, чрезвычайно ядовитая. Вы не должны пить непроточную воду. И при этом не должны пить воду, которая вытекала на землю от застойной воды. Вы не должны позволить грязной стоячей воде находиться вблизи колодца. Вы должны предпринять шаги, чтобы препятствовать попаданию из земли в колодец.

Это хорошо, дать вскипяченной воде остыть и затем пить ее после определенного времени. Если вы будете пить воду, которая должным образом не кипятилась, то ваш желудок увеличится.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ПРОБА ЕДЫ

225

Продукты, такие как грибы матцутаке, молодые побеги бамбука, тофу и овощи, обладающие превосходным вкусом, должны быть приготовлены отдельно. Если их варить с другими продуктами, это испортит их вкус.

В *Цин Чин Ю Чай* Ли Ли-вен говорит: «Если вкус плохой, то еда не удовлетворит потребности желудка или селезенки. И она не будет питательной».

226

Когда вы употребляете рисовые пироги или клецки свежеприготовленными и не варите или жарите их во второй раз [то есть не разогреваете], тогда еду трудно переварить. Вместо того чтобы разогревать на пару, вы должны сварить их. Это сделает их мягкими и легкими для переваривания. После того как рисовые пироги полежали в течение нескольких дней, лучше есть их только после поджаривания или кипячения.

ГЛАВА 4. ПЕРЕЕДАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ РАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЛЯ СЛАБЫХ, МОЛОДЫХ И ПОЖИЛЫХ

227

Люди, которые слабы или у кого есть истощающие заболевания, должны всегда есть небольшими порциями: хорошо и вкусно приготовленное мясо рыбы или домашней птицы. Это лучше, чем добавление в еду *джинги* [возможно вид женьшеня]. Свежая рыба хорошего качества должна быть и хорошо приготовлена. Солить рыбу в течение одного или двух дней просто превосходно, но если передержать, ее вкус испортится. Более того, еда трудно будет проходить через пищеварительный тракт. Также хорошо есть свежую рыбу, которая была сварена после того как ее замариновали в мисо. Но в течение летних месяцев она не может храниться долго.

228

Для человека со слабой селезенкой хорошо есть свежую жареную рыбу. Она не будет перевариваться дольше, чем вареная рыба. Лучше есть мелких вареных рыб. Употребление крупных жареных рыб, приготовленных после замачивания в вине, с имбирем или хреном или заправленных уместным соусом, не причинит вреда.

229

Вообще говоря, желудок и кишечник у японцев слабее, поэтому мясо различных животных для них не очень хорошо и не должно потребляться в большом количестве. Также нельзя есть в большом количестве кальмаров и осьминогов, поскольку они трудно перевиваются. Сваренные вкрутую яйца цыплят и уток затрудняют чи, но они прекрасны, если будут «пушисто-вареными» ††††††††, как

†††††††† Современная японская версия объяснения: «пушисто- вареный» означает яйцо, сваренное на пару сиризакэ. Кокуго дэйджитен определяет иризакэ, как «несвежий sake, вываренный с соевым соусом и высушенными кусочками скумбрии».

сказали бы обычные люди. И мясо, и овощи затрудняют чи и заблокируют пищеварительный тракт, если их нарезать толстыми ломтиками или варить целиком.

230

Человек со слабыми желудком и селезенкой, который не употребляет сырых овощей, должен есть сушеные сваренные овощи. В течение зимних месяцев дайкон можно нарезать тонкими ломтиками и положить сушиться. Корень лотоса, лопух и корень *удо* можно нарезать маленькими кусочками, сварить, а затем высушить. Также хорошо высушить грибы *шиитаке*, *шоро* и *иватаке*. *Матсутаке* следует засолить. Также хорошо нарезать тонкими кусочками югао⁺⁺⁺⁺⁺⁺, засолить на одну ночь, положить под пресс и затем высушить для бататов сначала ошпарьте горячей водой стебли, а затем сушите их на солнце. Все это подходящие продукты для ослабленных людей.

Охлажденные продукты нехороши для пожилых людей или для людей с ослабленным здоровьем.

231

Пожилые люди и люди со слабым желудком и селезенкой не должны употреблять такие продукты; как рисовые пироги, клецки, мясо или булочки с вареньем и при этом они не должны есть крошащиеся или охлажденные продукты. Такие продукты трудно переваривать. Будьте осторожны с употреблением сушеных или непеченных кондитерских изделий. В зависимости от случая и от природы человека, такие продукты могут причинить вред. Их надо избегать, особенно после ужина.

232

На протяжении всех времен года как очень молодые, так и пожилые люди должны есть подогретую еду. Особенно в летние месяцы, так как ин находится внутри и бездействует. Даже молодые и энергичные люди должны есть подогретую еду. Вы не должны есть сырые или холодные продукты. Такие продукты быстро

++++++ Югао — своего рода бутылочная тыква.

застаиваются внутри и без труда вызывают диарею. Вам не следует пить много холодной воды.

233

Продукты, которые не должны есть старые или слабые люди: сырые и холодные продукты; грубую пищу, незрелые продукты; жирные продукты; холодную лащу, холодные или жесткие рисовые пироги; клецки, рисовые клецки, обернутые в бамбуковые листья; холодные точки, заполненные бобовым вареньем с глазурью; сильно проваренный рис; сырое мисо, так же как и плохо приготовленное и охлажденное амасаке^{§§§§§§§§}. Мясо кита, сардины, тунца, барракуды и все сырые фрукты повредят чи желудка и селезенки.

234

Жители Китая и Кореи обладают сильными желудком и селезенкой. Они едят много риса, и даже если они едят мясо шести животных, это не причиняет им вреда. Японцы отличаются от них. Если они едят большое количество злаков или мяса, они легко могут свалиться от болезни. Это потому, что чи японского тела отличается от чи людей других стран.

§§§§§§§§ Амасаке — рисовое молоко, сладкий густой освежающим напиток.

КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ

235

Если вы будете потреблять только небольшое количество еды и напитков, то тогда между вашим желудком и селезенкой будет пустое пространство, ваша фундаментальная чи будет циркулировать легко, еда будет легко перевариваться и все, что вы съели и выпили будет питательным. В результате вы будете меньше болеть и станете сильными.

Если вы съедите большое количество еды, то ваш желудок будет заполнен и путь, вдоль которого должна циркулировать чи, будет заблокирован. Без пустого пространства между вашим желудком и селезенкой еда и напитки, которые вы употребили, не переварятся и то, что вы съели, не будет питательно. Вместо этого еда застоится, путь фундаментальной чи будет заблокирован, кровообращение будет неправильным и вы заболите. Если эта ситуация станет резко выраженной то вы умрете в жутком физическом недомогании.

Все это только потому, что вы едите слишком много, заполняете свой желудок, блокируете чи и прерываете свое кровообращение. Болезнь или внезапная смерти после еды — результат этого.

Вообще, люди, которые много едят или пьют много вина, живут мало. Вы сразу же должны пресечь такие привычки. И снова повторяюсь: у пожилых людей слабые желудок и селезенка, которые легко повреждаются едой и алкогольными напитками.

Вы не должны слишком много есть и пить вина, Проявите некоторое упорство относительно этого.

236

Ваш ужин должен быть меньше по количеству, чем ваш завтрак. Это прекрасно, если также малы мясные гарниры.

Тан-по сказал: «Как во время завтрака, так и за ужином, я не выпиваю больше одной чаши вина и не съедаю больше одного ломтика мяса. Если у меня почетный гость, я добавляю одно блюдо. Но хотя я уменьшаю свои собственные порции, я не увеличиваю таковые гостю. Если кто-то приглашает меня, я заранее сообщаю ему о своей привычке. Первая причина для этого: если вы удовлетворены своей порцией, вы питаете свое счастье. Вторая причина: если вы снисходительно относитесь к своему желудку, то будете подпитывать свою чи. Третья причина — если сокращаете свои расходы, вы питаете свое имущество».

Мы должны следовать методу Тан-по и ради экономии, и ради здоровья.

И утром и вечером лучше употреблять только один вид гарнира. Кроме того, вы могли бы есть или соленое мясо, или соленое рубленое мясо, или своего рода рассол. Что касается супов, то даже у богача должен быть только один сорт супа. Вы готовите два вида супа, когда угощаете гостей, но второе должно быть подано, только если гость не интересуется первым.

Китаец по имени Као Ши-лан не готовил своим братьям два вида супа или мяса, а готовил только один. Утром и вечером он сам ел только *фу-п'ао* из бутылочной тыквы и дайкона. Знатный и уважаемый Фан Чун-цун обычно не ел несколько смен мясных гарниров.

Нам следует использовать такие же меры сбережения и установить нашу собственную норму.

ЛЕЧЕНИЕ И БОЛЕЗНЬ С КОММЕНТАРИЯМИ О ПЕРЕЕДАНИИ

239

Когда вы потребляете чрезмерные количества еды и вина и подвергаетесь неизбежным последствиям, тогда вы обращаетесь к сильнодействующему лекарству, чтобы помочь смягчить свой желудок и облегчить переваривание.

Предположите, что противник вторгся на вашу территорию, наносит ущерб вашим владениям, разрушая их. Вы отправили бы сильное войско, чтобы защитить себя, и если бы ваши солдаты не убили много вражеских воинов, то ваша победа была бы трудной.

Теперь, когда вы привлекаете на свою сторону лекарство, чтобы помочь пищеварению, ваш желудок становится полем битвы, на котором борются ваши противники и союзники. Вино и еда становятся противником, нападающим на ваш желудок, в то время как сильное лекарство, с которым вы нападаете на болезнь, становится вашим союзником. Тем временем ваше фундаментальное здоровье уменьшается.

Противник и союзник борются друг против друга в вашем желудке, и вред, который это причиняет нашему фундаментальному здоровью, более чем значителен. Вместо того чтобы втягивать противника в сражение на вашей собственной территории, было бы намного лучше заблокировать его наступление и препятствовать тому, чтобы он проник внутрь. Если вы не потребляете лишнюю еду или напитки, у вас не будет противников, следовательно, не будет сражений. Начинание такой битвы вредит ли вашему желудку. Это весьма прискорбно.

240

Много людей, которые ужасно страдали и умирая вскоре после еды, были чрезмерными в еде и напитке объедались и блокировали поток чи. Первое необходимое действие в таком случае — это сварить имбирь с небольшим количеством соли, заставить пациента выпить изрядное количество этого отвара и вызвать у него обильную рвоту. После этого было бы хорошо дать ему лекарство,

которое поможет затрудненной еде перевариться и распространит чи. Кроме того, ему нельзя сразу же давать никакой еды. В частности, ему нельзя давать еду, подобную клейкой рисовой каше, поскольку это заставило бы его чи становиться еще более и более слабой, пока он не умрет. Было бы прекрасно не давать еду в течение одного или двух дней, так как это — проблема пищевого отравления.

241

Употребление еды всякий раз, когда вы хотите есть или пить всякий раз, когда вас мучает жажда, то есть поддаетесь своему голоду и жажде и потребляете большое количество еды и питья за раз, полностью насыщает вас, повреждают ваши желудок и селезенку и разрушает ваше фундаментальное здоровье.

Вы должны быть внимательными в моменты голода и жажды. И, конечно, еда и питье прежде чем ваша ранее потребляемая еда переварилась, заблокируют вас внутри и принесут вред. Вы должны принимать пищу только тогда, когда сможете наслаждаться едой и напитками, переварив то, что вы ранее употребили, тогда вся ваша еда и напитки будут питательными.

242

Если вы ложитесь, когда еда, которую вы съели, заблокирована и вы задыхаетесь мокротой, вам следует принять немного лекарства, чтобы вызвать устранение мокроты. Это — ужасно, лежать ночью с мокротой, закупоривающей ваше горло.

243

В зависимости от болезни, есть определенные продукты, которые человек должен или не должен есть. Вы должны подробно рассмотреть особенности еды и затем определить, хорошо это или плохо, согласно специфике болезни. И еще, существует много продуктов, которые запрещается употреблять женщинам во время беременности. Такие вещи должны быть строго соблюдены.

244

Когда вы принимаете лекарство для желудка, вы должны избегать следующего:

- сладких продуктов;
- жирных продуктов;
- мяса животных;
- фруктов;
- рисовых пирогов;
- клецек;
- сырых или холодных продуктов;
- любых продуктов, которые блокируют кровообращение чи.

Кроме того, если вы съедите много любой еды в то время как принимаете лекарство для желудка, то лекарство не будет циркулировать и не будет иметь никакого эффекта. С приемом вина вы должны остановиться только на одной чаше.

В день, когда принимаете дополнительное лекарство, вы должны особенно избегать этих вещей

Вообще, в день, когда вы принимаете лекарство, употребление легких продуктов повысит эффективность лекарства, в то время как употребление продуктов с сильным вкусом ослабит его.

245

Если ваш желудок урчит, переваривание затруднено и у вас есть неприятное ощущение в животе рано утром, то вы должны съесть на завтрак меньше еды. Вы не должны есть мясо, фрукты или продукты, которые затруднят чи. Вы не должны пить вино.

246

Если вы все еще страдаете от последствий употребления алкоголя после тяжелой попойки, то вам не следует есть рисовые пироги, клецки, зерна любого типа, сушеные леденцы, фрукты любого вида, амазаке, неочищенные вина, жирные продукты, сладкие продукты или что-нибудь, что заблокирует кровообращение чи.

Вы должны есть и пить только после того как прошли последствия принятия алкоголя.

247

Есть некоторые продукты, которые больные люди желают съесть. Когда они просят пищу, которая могла бы навредить им, или такие вещи, как холодная вода, вы не можете просто поддаться их просьбам. Однако когда пациент непреклонен, вы можете выполнить его просьбу, позволяя ему попробовать изделие, но, не разрешая ему проглотить это. Это — один из методов питания здоровья, которое фактически предусматривает пожелания пациента.

По большей части, желание определенной еды или напитка является желанием языка, а не горла. Вы жуете, затем задерживаете это во рту на мгновение, смакуя вкус. Позже, вкус остается тем же самым, не имеет значения, проглотили вы это или выплюнули.

Злаки, мясо, супы и вино поступают в желудок и питают внутренние органы. Другие продукты не питательны. Не имеет никакого значения, если их не глотают. Мы говорим о продуктах, которые даже после их одноразового употребления повреждают тело. Но если вы сплевываете их, не глотая, то в этом нет никакого вреда. То же самое с холодной водой. Если вы подержите ее во рту некоторое время, наслаждаясь вкусом, а потом выплюнете ее, не будет никакого вреда. Вода, удерживаемая во рту, удаляет жар изо рта и укрепляет зубы.

Тем не менее люди со многими желаниями, но невнимательные, не способны использовать этот метод.

248

Если вы страдаете от диареи, от еды, которая еще не прошла через вашу пищеварительную систему, или от болей в желудке, примите теплую ванну, чтобы нагреть тело. Если вы сделаете это, то и будет циркулировать и вы выздоровеете. Это очень эффективно и намного лучше в начале болезни, чем принятие лекарства.

В древности в Китае был чиновник, отвечавший за диетическое лекарство. Он, как говорят, лечил сто болезней, используя питательные вещества продуктов. Даже сегодня необходимо практиковать лечение, которое использует диетическую пищу. Старики в особенности обладают слабыми желудком и селезенкой и должны есть, чтобы питаться. Им принимать лекарства следует только в тех случаях, когда нет другого выбора.

Как насчет иглоукалывания? Акупунктура распространяет задержанную кровь и чи, рассеивает еду, накопленную в желудке, и устраняет тяжелое онемение в руках и ногах. Акупунктура удаляет чрезмерную чи, распространяет внутреннюю чи и выводит чи во всех направлениях.

Когда используется лечение для резко наступающих состояний, таких как обструкция (закупорка) и боли в желудке, которое устраняет яд и выводит чи, акупунктура работает быстрее, чем какое-либо лекарство или моксатерапия.

Однако если вы действительно используете акупунктуру в ситуации, в которой нет никакой обструкции, оно может уменьшить фундаментальную чи. Таким образом, в *Чен Чуэн Цай Вен* сказано: «От иглоукалывания ничего не получишь, если есть утечка [чи]. Однако если акупунктура может устранить блокировку и распространить чи, тогда организм пациента не закупорен, и можно легко принять еду и лекарственные добавки».

В *Классическом произведении Желтого императора по медицине* говорится: «Не применяйте акупунктуру для лечения сильной лихорадки. Не применяйте акупунктуру, когда симптомы неустойчивы или если у пациента обильное потоотделение. Не применяйте акупунктуру на очень измотанном человеке или на человеке, который страдает от сильного голода. Не применяйте акупунктуру на человеке, который страдает от сильной жажды, только что поел досыта или очень взволнован». Книга также предупреждает: «Не применяйте акупунктуру на человеке со слабыми нервами или чья болезнь недостаточно серьезная». Таковы предупреждения *Классического произведения Желтого императора по медицине*, но всему этому подводу итог в *Чен Чуэн Цай Вен*: «От иглоукалывания ничем не получишь, если есть утечка [чи]».

Вдобавок к этим ограничениям вы не должны использовать акупунктуру прямо после ванны или когда пьяны.

Как специалист по иглоукалыванию, так и пациент должны осмыслить предостережения *Классического произведения Желтого императора по медицине* и соблюдать их.

251

Как польза, так и вред могут стать результатом использования иглоукалывания и проявиться быстрее, чем от моксатерапии и принятия лекарств. Вы должны хорошо взвесить пользу и вред.

Когда иглы вставлены в тело, они не должны вызывать сильной боли, так как это указывает на неправильную их постановку и может быть вредным.

Если вы нарушаете предостережения вышеупомянутых книг, чи может уменьшиться, увеличиться или двигаться неправильно. Результатом будет ухудшение вашего состояния, а не исцеление болезни. Вы должны быть осторожны.

252

Применяя лекарство, акупунктуру, моксатерапию, до-ин^{*****} или массаж, для старых и слабых людей, вы не должны грубо применять их в надежде на быстрое исследование. Грубое применение сделано в надежде на мгновенный результат, но такой подход в случае лечения пожилых людей приведет к быстрой катастрофе. Ниже если пожилой пациент будет чувствовать себя хорошо во время лечения, вред все равно последует.

253

Почему же моксатерапию применяют к телу? Жизнь человека основана на фундаментальной чи, полученной от Небес и Земли. Фундаментальная чи — чи янь. Чи янь является теплой и принадлежит элементу огня. Чи дает жизнь всем Десяти тысячам вещей на Небесах и на Земле.

Кровь, которая является ин, также рождается из фундаментальной чи. Однако когда фундаментальная чи застаивается и не циркулирует, чи уменьшается, и вы

Китайская система до-ин — исцеление кончиками пальцев. — Прим. ред.

заболеваете. Кровь также уменьшается. Поэтому, если вы позаимствуете чи огня, окажете содействие янь и подкрепите фундаментальную чи, чи янь разовьется и усилится, селезенка и желудок будут отрегулированы, еда пройдет через организм, чи и кровь будут циркулировать, и ни еда, ни напитки не будут задерживаться. Следовательно, отрицательная чи ин исчезнет. Таким образом, янь будет активизирована, чи и кровь будут укреплены, и болезнь будет устранена благодаря силе моксы.

254

Когда вы применяете моксатерапию, вы не должны подвергаться воздействию холодной чи ветра. Если сильные ветры или дождь, сильный снегопад, густой туман или радуга, вы должны отложить свое лечение, пока погода не прояснится. Критические ситуации однако, освобождены от этих ограничений. Вы должны также избегать полового акта в течение трех дней перед сеансом моксатерапии и в течение семи дней после. Аналогично, вам не должны делать моксатерапию в течение 5 дней перед зимним солнцестоянием или в течение 10 дней после него.

255

После моксатерапии вы должны употреблять только легкую пищу, что позволит и крови и чи течь легко и гармонично. Вы не должны потреблять большое количество пищи с сильным вкусом. Вы не должны, вообще, много есть за один раз и не должны слишком напиваться. Вы не должны потреблять горячую лапшу, охлажденную пищу, холодное вино, еду, от которой вас пучит, или мясо, которое трудно переваривается.

256

Вы должны точно выбрать правильное место для моксатерапии. Если вы применяете моксу много раз, но наугад, ваши чи и кровь могут уменьшиться.

В нижней части тела пожилых людей меньше чи. Естественно, они слабы, и их чи может быстро увеличиться. Если моксатерапия, которую они получают, будет слишком длительной или слишком сильной, то их чи увеличится, нижняя часть тела будет слабеть и слабеть и их талия и ноги потеряют свою силу. Нужно помнить это.

ГЛАВА 5. ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ЧУВСТВ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

258

Уши, глаза, рот, нос и тело отвечают за их соответствующие обязанности слушания, наблюдения, разговора, обоняния и перемещения и названы пятью основными чувствами.

Разум — хозяин пяти основных чувств. Он отвечает за мысли и назван Небесным Правителем. Изнутри разум управляет пятью основными чувствами. Он должен думать серьезно и исправлять их добро и зло. Благодаря Небесному Правителю использование пяти основных чувств вполне компетентно, но было бы неестественно для пяти основных чувств использовать Небесного Правителя.

Если разум будет хозяином тела, вы будете чувствовать себя удобно и без проблем. Тогда пять основных чувств будут получать указания от Небесного Правителя, заботиться о своих соответствующих обязанностях, а не просто действовать так, как им захочется

МЕСТА ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ И РАБОТЫ

259

Место, где вы обычно обитаете или работаете, должно быть обращено на юг, поблизости от двери, приятным и светлым. Вы не должны постоянно находиться в темном и мрачном месте, поскольку это заблокирует чи. Однако постоянное обитание в месте, где слишком яркий свет, отнимет у вас ваш дух. Вы должны найти место на полпути между ин и янь, с равновесием света и тьмы. Если в помещении слишком светло, вам следует опустить бамбуковую занавеску. Если слишком темно, вы должны раздвинуть шторы.

260

Когда вы ложитесь, лучше чтобы ваша голова была обращена на восток, и таким образом вы будете вбирать в себя жизненную чи. Вы не должны лежать головой на север и вдыхать безжизненную чи. Если ваш господин или ваш отец находятся рядом, вы не должны лежать ногами в их направлении.

Сидеть вы должны с правильной осанкой [прямой спиной], не наклоняясь в одну или в другую сторону. Но время отдыха вы можете сидеть непринужденно, но не должны сидеть на корточках. Периодическое сидение на скамейке или стуле хорошо для кровообращения чи. Китайцы выполняют это.

261

И комнаты, в которых вы находитесь, и посуда, которую вы используете, должны быть простыми, чистыми и незамысловатыми. Гостиная не должна впускать холодный ветер и должна быть удобным местом для проведения свободного времени. Ваша утварь должна соответствовать своему предназначению. Если вы ничего не находите недостающего, тогда то, что вы имеете в настоящее время, должно быть достаточным. Наслаждение роскошью может стать привычкой. Как только возникает жадность и расточительность, ваш разум будет обеспокоен и это будет вас сильно отвлекать. Это может только повредить Путь Обучения Жизни.

Если есть даже самые маленькие щели в комнате, где вы сидите или лежите, вы должны заткнуть их. Ветерок, просачивающийся через щель или задувающим через какое-нибудь другое место, может легко соприкоснуться с кожей человека и навлечь какую-либо болезнь. Это то, чему вы должны уделить внимание. Когда вы ложитесь ночью спать, если есть дыра, через которую ветер дует рядом с вашим ухом, ее нужно заткнуть.

О ХОРОШЕМ СНЕ

263

Когда ложитесь ночью спать, вы просто должны лечь на бок. Вы не должны лежать на спине. Если вы ляжете на спину, это заблокирует чи и навлечет кошмары. Вы не должны класть руки на грудь, когда ложитесь спать. Это заблокирует чи и легко навлечет тревожные сны. Вы должны быть осторожными относительно этих двух вещей.

264

Когда ложитесь ночью спать, вы должны лечь на бок и выпрямить ноги, засыпая, обязательно вытянуть ноги. Это называют *сном льва*. В течение ночи вам следует перевернуться, по крайней мере, пять раз.

Если ваша грудная клетка заполнена чи, следует вытянуть ноги, энергично потереть руками грудь и живот в нисходящем движении. Человек, чи которого увеличивается, должен энергично шевелить большими пальцами ног. В зависимости от природы человека, если он неоднократно будет делать так и зевать, то выгонит плохую чи, которая остается в нем. Однако лучше не зевать слишком много или слишком энергично.

Когда вы засыпаете, лучше не лежать вниз лицом. Нехорошо пускать слюни в то время как вы спите.

Нежелательно лежать на спине, поскольку это может навлечь кошмары. Когда вы ложитесь, согните большие пальцы на руках и сожмите их другими пальцами. Таким образом, вы не будете подсознательно класть руки на грудь, с помощью этого способа ограничивая их, и у вас не будет тревожных снов. Через некоторое время это станет привычкой и вы не будете раскрывать руки даже, когда спите. Вы можете прочитать об этом методе в книге *Пин Юэн Хоу Лун*.

265

Если у вас в горле мокрота, когда вы засыпаете, вы должны откашлять ее любой ценой. Если вы заснете с мокротой в горле, то позже у вас будут кошмары и тревожные сны. Медицинские книги советуют пожилым людям принимать немного лекарства, чтобы убрать мокроту, прежде чем они лягут ночью спать. Это следует делать по вышеупомянутой причине.

Во время вечерних и ночных приемов пищи вам не следует употреблять продукты, которые вызовут мокроту и заблокируют чи, вы должны соблюдать это для устранения кошмаров.

266

Когда вы ложитесь ночью спать, ваша одежда не должна накрывать лицо. Это заблокирует чи и заставит ее увеличиться. Вы не должны зажигать лампы, когда вы ложитесь спать, так как ни янь, ни ин чи не успокоятся. Если вам все-таки придется это сделать, то необходимо установить светильники на расстоянии и вне поля зрения.

Вам следует спать с закрытым ртом. Если вы будете спать с открытым ртом, то потеряете свою истинную чи и ваши зубы могут выпасть преждевременно.

267

Лучше встать поздно в холодное время и рано — в течение жарких месяцев. Нехорошо спать на сквозняке даже в жаркие месяцы.

Нежелательно подвергаться воздействию ветра, пока спите.

268

В общем и целом, один раз в день вам следует делать массаж всего тела, от головы до пальцев ног, и особенно суставов. Каждую часть вашего тела следует массировать 10 раз.

Сначала нужно массировать темечко; затем голову со всех четырех сторон; далее слегка ниже бровей и после этого — по контуру бровей.

Следует надавить вдоль обоих крыльев носа, в ушах и за ушами. Затем начинайте тереть по направлению от места за ушами вниз к задней части шеи, справа и слева, накладывая правую руку налево и левую — направо.

Затем — плечи, локтевые суставы, предплечья и запястья, нужно воздействовать на все десять пальцев. После этого нужно нажать на спину и начать наносить удары. Также вы должны массироваться от боков до задних поверхностей бедер.

Наконец, нужно в меру помассировать грудную клетку и живот, затем последует массаж бедер, коленей, голеней, икроножных мышц, лодыжек, верхних частей ступней, пальцев ног и самих ступней. Все эти части тела нужно растирать и воздействовать на них двумя руками. Все это объясняется в собрании печатных трудов под названием *Шоу Ян Цун Шу*. Вы можете делать этот массаж самостоятельно.

269

В *Джу Мен* говорится, что до-ин^{††††††††} является одним из методов сохранения здоровья. Разум человека должен всегда быть спокойным, но его тело должно всегда двигаться. Если вы будете сидеть в покое весь день, то вы поспособствуете болезни. Сон в течение долгого времени или сидение враспашку намного хуже, чем стояние или ходьба в течение долгого времени.

^{††††††††} До-ин — буквально «ведение и вытягивание», это метод сохранения здоровья, вовлекающего перемещение чи через все тело, таким образом умиротворяя разум и контролируя желания.

Если вы будете практиковать метод до-ин каждый день, то вы сможете циркулировать чи, пища, которую вы употребляете, будет хорошо перевариваться, и у вас не будет болей в желудке или грудной клетке.

Прежде чем вы встанете утром, вытяните обе ноги, выдохните нечистую чи, которая осталась со вчерашнего вечера, и сядьте. Затем посмотрите вверх, соедините пальцы рук и вытяните руки вперед и вверх. Постучите зубами в течение некоторого времени, как если бы вы дрожали, а затем нажмите на заднюю часть шеи несколько раз сначала правой рукой, затем левой. После этого поднимите плечи, втяните шею, закройте глаза и резко опустите плечи. Сделайте это 3 раза.

Затем потрите лицо обеими руками в нисходящем направлении несколько раз. Потрите глаза несколько раз от переносицы к краям, потом потрите нос 6 или 7 раз средними пальцами каждой руки. Затем возьмитесь двумя пальцами каждой руки за мочки ушей, затем потрите их и потяните вниз 6 или 7 раз. После этого поместите средние пальцы обеих рук в уши, ощупывая и затыкая отверстия. Потом выньте пальцы.

Теперь переплетите пальцы рук. Когда вы вытягиваете руки влево, поверните голову вправо. Затем вытяните руки вправо и поверните голову влево. Сделайте это 3 раза.

Тыльными сторонами рук потрите левую и правую верхние части бедер по диагонали, от талии вниз приблизительно 10 раз. Затем надавите на бедра обеими руками. Теперь несколько раз потрите ладонями верхние и нижние части бедер. Это отрегулирует кровообращение и понизит чи.

Затем слегка ударьте верхние части ягодиц 10 раз или около этого. После этого потрите бедра и колени в нисходящем движении. А затем переплетите пальцы рук и обхватите одно колено. Сделайте так, как если бы вы собирались вытянуть ногу в сторону, затем притяните ее к себе обеими руками. Сделайте это несколько раз с обеими ногами.

После этого несколько раз потрите внутренний и внешние стороны икроножных мышц. Теперь, схватив пять пальцев правой ноги правой рукой, потрите внутреннюю часть подошвы левой рукой, и затем наоборот, внутреннюю часть

подошвы левой ноги правой рукой. Сделайте это 20 или 30 раз. Напрягите большие пальцы ног с небольшой силой и также слегка изогните другие пальцы ног.

Это метод *до-ин*. Человек, у которого есть немного свободного времени, может делать эти упражнения каждый день. Конечно, вы можете попросить своих слуг или детей растирать ваши ноги и подошвы до тех пор, пока эти места не станут горячими. Вы можете также попросить их потянуть пальцы ваших ног. Если вы будете делать это и утром, и вечером, это может понижать и помогать чи циркулировать, ваши ноги не будут болеть и вы станете чрезвычайно здоровыми.

Вы должны так растирать подошвы всякий раз, когда вбираетесь на длинную прогулку, а также после, по возвращении.

271

Нам следует часто просить кого-нибудь растирать двумя руками внутреннюю и внешнюю части ваших ног от коленей вниз. Пусть он несколько раз энергично потрет ваши стопы и затем верхние части ваших ног, затем потянет за пальцы ног. Если вы сделаете это, то ваша чи будет и уменьшаться, и хорошо циркулировать. Намного лучше делать это самостоятельно. Это превосходный метод.

272

Когда чи циркулирует должным образом и вы чувствуете себя хорошо, вы не должны практиковать до-ин или получать массаж. Кроме того, вы не должны получать массаж в течение зимних месяцев. Вы можете прочитать об этом в *Классическом произведении Желтого императора по медицине*.

Не надо использовать до-ин и массаж, если вы переутомлены и у вас возрастающая чи. Конечно, это хорошо — спокойно двигать телом в любое время в течении года. Такая тренировка превосходна после еды. В любое время растирание стоп — это хорошо.

Рекомендуется часто расчесывать волосы. Это хорошо для чи кровообращения, и понизит возрастающую чи. Однако зубья расчески не должны быть слишком острыми, иначе у вас выпадут волосы.

Вам следует часто легонько клацать зубами. Это сделает их твердыми и предотвратит образование дупел. Время от времени вы должны согревать руки, потирая их друг о друга, и затем класть их на глаза, чтобы также согреть их. Это улучшит зрение и предотвратит болезнь глаз.

Вы должны также тереть свое лицо от 2 до 7 раз от линии волос вниз ко лбу и лицу. Древние говорили: «Ваши руки должны всегда быть на вашем лице», имея в виду, что вы должны время от времени растирать лицо. Если вы будете это делать, ваша чи будет циркулировать, возрастающая чи понизится и у вас будет красивый, хорошо сбалансированный цвет кожи.

Вы должны часто тереть обе стороны носа и основание ушей средними пальцами обеих рук.

Вам следует вставать в 4 утра, садиться, брать рук пальцы одной ноги и тереть подошву этой ноги другой рукой. Вы должны делать это в течение некоторого времени и повторять то же самое с другой ногой. Когда подошвы будут согреты, вам следует начать воздействовать на пальцы обеих ног. Вы также можете приказать слугам сделать это для вас.

Еще одна теория гласит, что независимо от часа, если вы будете делать эти упражнения в течение некоторого времени каждый раз, когда встаете, у вас не будет никаких проблем с ногами. Это понизит возрастающую чи и улучшит состояние слабых ног, поможет справиться с проблемами, возникающими при вставании. Древние говорили, что это чрезвычайно эффективно. Вы можете узнать это в *Ян Лао Шоу Чин Шу*, так же как из теорий Су Тан-по.

275

Когда вы ложитесь ночью спать, вам следует сделать так, чтобы ребенок нагрел свои руки, потерев их друг о друга, и затем в течение некоторого времени потер ими область ваших почек. Аналогично для стоп. Также будет хорошо, если вы сделаете это сами. Еще следует попросить ребенка слегка похлопать область ниже ваших почек и вокруг ягодиц.

276

В Джу Мен говорится: «После сорока, когда у вас нет никаких срочных дел, хорошо немного надавить на глаза». Когда у вас нет никаких существенных дел, вы должны держать их закрытыми.

ЗАБОТА О ТЕЛЕ

277

Каждую ночь, когда вы собираетесь лечь спать, вам следует хорошо расчесать волосы и омыть ноги в горячей воде. Это хорошо распространит чи. Также в это время вам следует прополоскать горло горячим соленым чаем. Это очистит внутреннюю полость рта и сделает зубы сильнее. Для этого приемлемо использовать низкосортный чай.

278

Вообще, ношение слишком теплой одежды, сидение рядом с огнем, принятие горячей ванны в течение долгого времени, употребление горячих продуктов и слишком сильное согревание тела — вредно для здоровья. Ваша чи уйдет из тела, уменьшится или начнет возрастать. Это может причинить большой вред любому, и вы должны отнестись к этому как к предупреждению.

279

Вы не должны класть ноги близко к огню; это заставит вашу чи увеличиться.

280

Когда вы прислуживаете дворянину или сидите в особняке своего господина в течение длительного времени, ваши ноги могут онеметь, у вас могут внезапно возникнуть трудности с вставанием и вы даже можете упасть.

Прежде чем встанете, надо несколько раз пошевелить пальцами ног, сгибая и разгибая их. Если вы сделаете это, то ваши ноги не онемеют и вам не надо будет волноваться о неспособности встать.

Если в обычные дни вы привыкнете сгибать и разгибать большие пальцы ног, вам не придется волноваться о судорогах в икроножных мышцах. Если вы действительно переносите такие судороги, пошевелите большим пальцем ноги, и боль должна уйти. Это — метод лечения в крайних случаях, и вы должны знать о нем.

Если у человека возрастающая чи, он должен вытянуть обе ноги и в течение некоторого времени шевелить большими пальцами ног. Этот метод весьма полезен и поможет понизить его чи.

281

Танг-юэн сказал, что если вы внезапно сталкиваетесь с холодным ветром и по случайности одеты в легкую одежду, то должны напрячь чи всего тела, чтобы защититься от холодного ветра и препятствовать тому, чтобы он проник через вашу кожу.

282

В *Лиу Чин Джи Ча* написано, что корректирующие линзы называют *айтай*. Их также называют очками. Вы должны начать носить очки вскоре после 40, чтобы сохранить свое зрение. Очки, сделанные из японского кристалла, превосходны. Вы должны протирать их пальцами шелковой или шерстяной тканью.

Стекло легко сломать, и оно хуже, чем кристалл. Вам следует протирать очки, сделанные из стекла, поддерживая их над фитилем светильника.

283

Следующее — это методы чистки зубов и промывания глаз.

Каждое утро сначала омойте и согрейте глаза теплой водой и очистите внутреннюю часть носа. Затем вы должны прополоскать рот теплой водой и выплюнуть то, что, возможно, осталось во рту со вчерашнего дня. После этого вы должны потереть и вычистить верхние и нижние зубы сухой солью и затем прополоскать теплой водой 20 или 30 раз. Делая это, вы должны замочить грубую ткань, похожую на мелкое сито, в теплой воде, помещенной в отдельную миску. Затем вымойте руки и лицо. Как только это будет сделано, выплюньте соленую воду изо рта в эту ткань, пропустите ее через ткань в другую миску, и используйте эту воду, чтобы омыть глаза — каждый глаз 15 раз. После этого вы должны вымыть глаза и прополоскать рот теплой водой из одной миски. На этом вы закончите умываться.

Если вы исправно будете это делать каждое утро, то зубы будут сильными в течение долгого времени, и они не будут выпадать даже когда вы состаритесь. У вас также не будет никаких дырок в зубах. Ваше зрение также останется четким, вы не будете страдать от болезни глаз, даже когда достигните пожилого возраста. Вы будете в состоянии прочесть и написать маленькие буквы даже ночью.

Это — превосходный метод для того, чтобы заботиться о своих глазах и зубах. Есть много людей, которые попробовали этот метод и признают, что он эффективен. Сам я практиковал этот способ в течение долгого времени. Доказательство его эффективности — то, что в 84 года я могу даже ночью написать и прочесть мелкие буквы; у меня крепкие зубы, ни один из которых не выпал; и у меня нет болезней ни глаз, ни зубов.

Если вы будете делать это каждое утро, то через некоторое время это станет привычкой и вы будете в состоянии осуществлять этот метод без труда. Более того, вы никогда не будете использовать зубочистку, чтобы вычистить зубы.

284

Вы не должны полоскать рот горячей водой. Это повредит ваши зубы.

285

Древние заявляли, что болезнь зубов исходит от порождающей высокой температуры, берущей начало из желудка. Таким образом, каждый день вы должны время от времени щелкать зубами 36 раз, как если бы вы дрожали. Если делать так, ваши зубы станут твердыми, у вас не будет никаких дупел в зубах, и вы избежите зубной болезни.

266

Вам не следует есть крошащиеся продукты, когда вы молоды, полагаясь на то, что у вас твердые зубы. Вы не должны грызть косточки слив и семена *земляничного дерева* и подобные этому вещи, так как в поздние годы, у вас преждевременно выпадут зубы.

Если вы часто будете писать мелкими иероглифами, то вы повредите свои глаза и уши.

287

Вы не должны слишком глубоко втыкать зубочистку в корни зубов. Если вы будете так делать, это ослабит зубы и они будут расшатываться.

288

В *Чен чин Фан* говорится: «Каждый раз, когда заканчиваете есть, вы должны потереть свое лицо и помассировать желудок руками и сделайте так, чтобы у вас потекла слюна. Вам также следует пройти несколько сотен шагов. Если вы ляжете после еды или питья, вы навлечете на себя сотню болезней. Если уляжетесь на спину после еды или питья, это затруднит поток чи.

289

В *Ай Шуо* говорится: «После еды вы не должны сразу засыпать, даже если устали. Вы должны не подвигать своим телом и спокойно пройти 300 шагов. После выполнения этого вы должны расстегнуть пояс, ослабить одежду и сесть прямо, выпрямив спину. Затем вы должны помассировать грудь и желудок обеими руками, двигая ими вперед и назад через эту область 20 раз. Сделав это, вы должны потереть и нажать на область между боками и бедрами в нисходящем движении 20 или 30 раз. Поток чи в груди и животе не будет, таким образом, затруднен, и, с движением ваших рук, то, что осталось в желудке, переварится».

290

Глаза, нос и рот составляют пять отверстий на лице и, будучи местами, где чи входит и выходит, это также места, через которые она может легко ускользнуть. Вы не должны позволить чи выходить в больших количествах. Уретра — это место, из которого убегает существенная чи, но это не должно происходить слишком часто. Задний проход — отверстие, из которого экскременты и чи выходят из тела, и вы не должны испражнять кишечник от экскрементов, используя слабительные, так как это

приводит к потере чи. Вообще говоря, все семь отверстий должны быть плотно закрыты, чтобы препятствовать просачиванию слишком большого количества чи.

291

Кинро — это нечто вроде маленького настила над открытым очагом, на который укладывают плотную ткань, подобно палатке, чтобы остановить жар очага и согреть тело. Поддерживайте слабый огонь в очаге.

Это обычно называют *котатсу*⁺⁺⁺⁺⁺⁺. Если вы согреваете свое тело слишком сильно, ваша чи ослабнет и возрастет, ваше тело станет слабым и у вас могут возникнуть проблемы с глазами. Только те, кто пересек границу среднего возраста, должны держать теплый огонь под котатсу, чтобы избежать холода. Вы не должны прислоняться и вытягивать ноги под котатсу, а молодой человек вообще не должен его использовать. Во время сильного холода молодому человеку следует сидеть у очага или сделать открытый огонь. Вы не должны согревать свое тело слишком сильно.

++++++

Котатсу в эти дни построен как каркас низкого стола. Покрывало или стеганое одеяло кладут сверху на каркас, и верхняя поверхность стола помещается на покрывало. Есть нагревающаяся составная часть, присоединенная к нижней стороне вершины каркаса, которая тогда включается в розетку. Небольшая регулировка устанавливает высокую температуру. Зимой, все семейство часто сидит вокруг котатсу, и все вытягивают ноги под покрывало. Таким образом, ноги согреты, но не более.

ОЧИЩЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И КИШЕЧНИКА

292

Когда у вас пустой желудок, вам обязательно следует помочиться. Когда ваш желудок полон, вы должны опорожниться.

293

Опорожнение мочевого пузыря и кишечника должно быть выполнено и закончено быстро. Вредно сдерживать эти сильные желания. У вас неожиданно может появиться какое-либо дело и не будет времени, чтобы опорожнить кишечник или мочевой пузырь. Но если вы подавляете желание помочиться в течение долгого времени, вы можете моментально заблокировать мочу и навлечь болезнь, которая предотвращает ее провод. Ее называют анурией, или «слюноотделение».

Если вы часто подавляете желание опорожнить кишечник, у вас может появиться геморрой. Кроме того, вы не должны слишком сильно напрягаться, опорожняя кишечник. Это может заставить вашу чи возрасти, может быть вредным для глаз или вызвать сильное сердцебиение. Это может быть очень вредно. Лучше позволить процессу идти естественным путем.

Полезно принимать лекарство, которое будет стимулировать слюну, поддерживать ваше тело смазанным и помогать распространять чи желудка и кишечника.

Или вы можете есть такие продукты, как семена конопли, кунжута и косточки абрикосов и слив. Пищу вызывающую запор, такую как рисовые пироги, хурма и горчица, есть нельзя, когда у вас запор.

Сам запор не вреден, но невозможность опорожниться в течение длительного времени опасна.

294

Люди, постоянно страдающие от запора, должны посещать туалет каждый день и опорожнять кишечник настолько, насколько они могут это сделать, даже если

только немного, но, не прилагая при этом слишком большого усилия. Если они могут сделать это, они не будут долгое время страдать от запора.

295

Вы не должны опорожнять ни мочевого пузыря, ни кишечник, оказываясь перед солнцем, луной, небесными телами, Северным полюсом или синтоистской святыней. Также вы не должны мочиться на землю на которую светит солнце или луна. Вообще говоря, у вас должно быть большое благоговение к богам Небес, богам Земли и душам людей. Вы должны серьезно относиться к таким вещам.

КУПАНИЕ

296

Вы не должны слишком часто принимать ванну. Слишком много тепла откроет поры кожи, и ваша чи уменьшится, так как вы будете потеть. Древние принимали ванны раз в каждые 10 дней. Это, конечно же, доступно.

Вы должны время от времени купаться в глубокой ванне, в которую было налито немного теплой воды. Наша чи не будет уменьшаться, если воды будет мало и она будет не слишком горячей. Если ванна будет глубокая, то вы не будете подвергаться воздействию холодного ветра. Но вы не должны купаться в глубокой теплой воде в течение долгого времени и перегревать свое тело. Когда ваше тело становится горячим, то чи возрастает, выделяется пот и чи уменьшается. Это может быть чрезвычайно вредно.

Вы не должны выливать на плечи и спину много чрезвычайно горячей воды.

297

Купание в горячей воде вредно. Вы должны проверить приемлемый градус жары или холода лично для нас. Вы не должны купаться в горячей воде только потому, что ощущения от этого приятные. Ваша чи возрастет или уменьшится. Особенно не должны купаться в горячей воде люди с проблемами глаз и те, кто замерз.

298

За исключением жарких месяцев, вы должны мыть волосы раз в каждые 5 дней и купаться раз в 10 дней. Это древнее правило. Вы не должны часто купаться за исключением летних месяцев. Хотя это и может заставить вас чувствовать себя хорошо, но от этого ваша чи уменьшится.

299

Налейте небольшое количество теплой воды в ванну вылейте еще чуть-чуть теплой воды на плечи и спину, а затем быстро закончите мыться. Если вы сделаете, то ваша чи будет хорошо циркулировать и ваша еда будет переварена.

В течение холодных месяцев согрейте свое тѐло и улучшите вашу чи янь. Вам не обязательно будет потеть. Если вы сделаете это, то не пострадаете, даже если будете часто купаться. Когда вы действительно часто купаетесь, только полейте теплой водой плечи и спину, но тщательно не мойтесь. Просто, вымойте нижнюю часть тела, ополоснитесь, быстро закончите мыться. Вы не должны купаться слишком долго и перегревать тело.

300

Вы не должны купаться натошак. Вы не должна мыть волосы, когда сыты.

301

Женщины не должны мыть волосы в начале менструального цикла.

302

Когда у вас есть маленькая рана на теле и вы примете ванну с горячей водой, а затем подвергнетесь воздействию ветра после выхода из ванной, то поры на коже закроются и жар ванны будет изолирован внутри вас. Таким образом, даже маленькая рана зайдет код кожу и вызовет лихорадку. Это может остановить мочеиспускание и заставить вас опухнуть. Такое состояние чрезвычайно опасно, и для многих оно заканчивается смертью.

Вы должны быть очень внимательными, чтобы не подвергнуться воздействию ветра после купания в горячей воде. Обычно говорится, что «горячая вода стерилизует изнутри маленькую рану». Однако это не так. Когда вы купаетесь в горячей воде, поры на поверхности вашей кожи открываются и становятся чувствительными к ветру. С прохладным ветерком они закрываются, запечатывая жар так, что даже маленькая рана будет заключена внутри.

После того как примите ванну, вы должны избегать воздействия ветра. Если поднимается ветер, вы должны быстро растереть кожу руками.

303

Горячие источники есть в каждой области Японии. В зависимости от болезни, купание в них может иметь хорошие, плохие или незначительные эффекты. Это три основных условия, о которых вы должны помнить, когда выбираете место для водолечения.

Терапия горячими источниками хороша для наружных болезней и замечательно эффективна для таких недугов, как ушибы, травмы, полученные от падения с лошади или с высокого места, болезни кожи (чесотка), раны от меча или постоянные нарывы. Это также хорошо для лечения паралича, мышечных судорог, паралича конечностей, онемения или потери силы в руках и ногах.

Горячие источники не подходят для лечения внутренних болезней. Однако при таких недугах, как депрессия, отсутствие аппетита, плохая циркуляция во внутренних органах, нарушение работы между кровью и чи, и общие болезни, которые заставляют тело чувствовать себя холодным, — для вас будет хорошо разогреться в горячих источниках, помогая чи циркулировать. Но это не будет приводить к тем же самым быстрым результатам, к которым приводит лечение наружных болезней, и вы должны купаться осторожно.

Есть также много состояний, в которых купание не вредно и не полезно. В таких случаях вам лучше не купаться.

Но при определенных болезнях купание может вызвать большой вред. Они включают избыточное потоотделение, хроническое истощение и состояния, сопровождающиеся лихорадкой. Для них определенно нужно избежать лечения горячими источниками.

Поэтому не следует посещать горячие источник, не обдумав все как следует. Есть много людей, которые начали лечиться горячими источниками, когда они не подходили состоянию человека, и подхватывали еще одну болезнь и даже умирали. Вы должны помнить об этом.

Люди делают большую ошибку, когда не понимают данных правил и полагают, что терапия горячими источниками хороша для любой болезни. В этом отношении теорию Чен Цан-чи в его книге *Пен Вао* следует подвергнуть сомнению, так как он объясняет факторы терапии горячих источников.

Вообще, даже больной человек, который силен в соответствии со своим телосложением, должен принимать ванны не чаще, чем 3 раза в день. Слабый человек должен купаться только 1 или 2 раза в день. Это, конечно, будет зависеть от длины дня, но часто принимать ванну категорически нельзя.

Даже сильный человек не должен перегревать тело во время принятия ванны. Он должен сидеть на краю ванны и поливать на себя теплую воду из ковша. Он не должен мыться много времени, а закончить быстро. Он не должен перегреться и вспотеть. Этого определенно нужно избегать. Во время терапии вам следует принимать ванну каждый день и быстро заканчивать купаться. Количество дней лечения должно составлять 1 или 2 недели.

Вы не должны пить воду горячих источников, поскольку это может быть вредно. Были люди, которые, чтобы вылечить раны от меча, пошли на горячие источники. Наслаждаясь эффективностью воды, они пили ее, думая, что так они выздоровеют намного быстрее. Однако состояние их ран только ухудшилось, и они умерли.

304

В то время, когда вы лечитесь горячими источниками, вы не должны есть пряную пищу или любую еду, которая поднимет температуру вашего тела. И при этом вы не должны пить много алкоголя или вообще есть большое количество еды. Вы должны время от времени ходить на прогулку, двигать телом и циркулировать дыхание.

Во время лечения горячими источниками вы должны старательно избегать полового сношения. После того как закончились процедуры, вы должны воздерживаться от секса еще в течение 10 дней. Вы должны также воздержаться от моксатерапии в течение такого же времени.

Во время терапии горячими источниками и в течение, по крайней мере, 10 дней после, вам следует принимать дополнительные лекарства. В течение того времени вы должны за один раз съедать небольшое количество рыбы хорошего качества и домашней птицы. Это повысит эффективность лекарств и будет питать селезенку и желудок. Вы не должны есть сырые или охлажденные продукты или продукты низкого качества. И еще, вы не должны пить большое количество алкоголя или есть большое количество еды.

Если вы не начнете хорошо о себе заботиться после лечения горячими источниками, то лечение не принесет вообще никакой пользы.

305

Если используете морскую воду для ванны, вы должны смешать ее с равным количеством воды из колодца или речной воды и только затем купаться. Если вы не сделаете этого, это вызовет лихорадку.

306

Людам, не способным пойти на горячие источники, привезут воду издалека. Это называют «симпатическим купанием». Если в течение холодных месяцев природа этой воды не повреждена и вы купаетесь в ней, это может привести к некоторой маленькой пользе. Однако есть люди, которые говорят, что чи горячей воды, что бьет из земли горячих источников, потеряется в процессе транспортировки и чи янь полностью перестанет существовать. Таким образом, они говорят, вода становится плохой и ниже по качеству, по сравнению с чистой водой, которую только что собрали.

ГЛАВА 6. БОЛЕЗНЬ, ВАШ ВРАЧ И ИСКУССТВО МЕДИЦИНЫ

ПОМНИ О БОЛЕЗНИ

Болезнь – важный вопрос для человека, от этого зависит жизнь и смерть.

Весьма разумно, что мудрецы отлично помнят об этом.

307

Древнее высказывание говорит о том, что вы должны «всегда помнить о болезни». Таким образом, когда вы не больны, то вы должны представить те муки, которые вы испытываете, когда болеете. Если вы отражаете отрицательные внешние воздействия, управляете внутренними желаниями, внимательны по отношению к периодам подвижности и отдыха, вы не заболите. Другое высказывание гласит: «Когда вы не работаете, всегда думайте о временах, когда вы были очень больны». Другими словами, когда вы расслаблены и здоровы, уделите время воспоминаниям о мучительных моментах прошлых болезней. Доза профилактической мысли работает хорошо и более желательна, чем контакт с последствиями болезни.

Строки стихотворения Шао Кан-чи отражают эти высказывания:

*Принятие хорошего лекарства,
как только вы заболели,
не равняется профилактике.*

308

Если вы внимательны, пока здоровы, то избежите болезни. Как только заболите, даже с лекарством ваше выздоровление будет трудным и медленным. Будьте внимательны даже к самым маленьким желаниям, или вы можете серьезно заболеть. Помнить о маленьких желаниях легко, когда вы помните, что у серьезной болезни много неприятных вещей. Думайте заранее о болях при болезни и имейте большое почтение к несчастьям, которые могут появиться позже.

Другое из древних высказываний гласит: «Легкое выздоровление ухудшает болезнь». Много людей становятся равнодушными и невнимательными, как почувствуют себя немного лучше, даже при том, что они еще полностью не выздоровели. Это может привести к возврату болезни. Когда вы немного выздоровели попытайтесь стать более внимательными. Если вы не будете этим пренебрегать, то сможете быстро выздороветь и предотвратить повторение болезни. Если вы не будете очень внимательны на данном этапе, то вы ничего не добьетесь, даже раскаявшись.

В *Чен чин Фан* говорится: «Не согревайтесь слишком сильно зимой или не охлаждайтесь слишком сильно летом. Вообще, момент чрезвычайного комфорта неизбежно приведет к беде».

Когда человек болеет, умственная и физическая боль могут быть мучительными. Испытание начинается: вызов врача, прием лекарства, лечение, такое как мокса или акупунктура, уменьшение рациона питания, воздержание от алкогольных напитков, беспокойство разума различными способами и терпение неудобства и боли, — поскольку все это лечение атакует тело. Однако если вы только управляете своими внутренними желаниями и защищаете себя от отрицательных внешних воздействий, вы можете избежать болезни и ее последствий.

Быть терпеливыми и внимательными с самого начала может быть немного трудно, но это принесет большую пользу, поскольку уменьшит страдания. Следование такому пути имеет дополнительную выгоду, так как позволяет вам избежать нежелательного лечения и боли, связанной с болезнью.

Древнее высказывание гласит: «Чтобы помнить конец, будьте внимательными вначале». Путь Обучения Жизни в особенности следует этому высказыванию.

312

Если вы будете очень внимательными и разумными в отношении своих внутренних желаний выпивки, еды и секса и будете тщательно охранять себя от вредных внешних воздействий ветра, холода, жары и влажности, — то вы избежите болезни, хотя и не будете принимать лекарства. Вы не будете раздраженными.

Если вы опрометчиво поддадитесь своим желаниям, вы можете попытаться противостоять болезни, принимая лекарственные средства и полагаясь на диеты, но эти меры, вероятно, будут давать небольшой эффект.

313

Больному человеку, принимающему во внимание Путь Обучения Жизни, нельзя причинять боль или беспокоить во время его болезни. Если вы будете встревожены, это заблокирует чи и усилит болезнь.

Даже тяжелую болезнь, если должным образом проявить к ней внимание, будет легче вылечить, чем вы могли бы думать.

Нет никакой пользы волноваться по поводу болезни, но есть польза в том, чтобы быть внимательными.

Если вы смертельно больны, нет никакой пользы в том, чтобы волноваться о том, что было определено волей Небес. А огорчать других по этому поводу — глупо.

314

Не лечите болезнь слишком поспешно. Вы только ухудшите положение. Упорные усилия для лечения болезни не должны быть поспешными.

Стремясь вновь стать здоровыми, позвольте природе идти своим чередом в отношении темпа.

Во всех вещах желание сделать что-то слишком хорошо, напротив, только сделает это хуже.

Комнаты, где мы живем и спим, должны всегда быть защищены от ядовитой чи ветра, холода, жары и влажности. Воздействие этих элементов может привести к необычно быстрому ослаблению тела. Влажность медленно ослабляет тело, но делает это очень серьезно. В то время как люди обычно опасаются первых трех внешних воздействий, они не боятся чи влаги. Все же ее эффект может быть тяжелым и занять много времени, чтобы вылечить.

Вам следует быстро оставить такие влажные места как берега горных потоков. Далее, вы не должны сидеть или лежать на возвышенности, вблизи воды на не приподнятом настиле. Если настил приподнят с проемом или с пространством под ним, чи (влаги) должна пройти насквозь без вреда.

Вы не должны сидеть или лежать около стены, которая была недавно оштукатурена. Это подвергнет вас воздействию влажности, от которой вы заболите трудноизлечимой болезнью.

Болезнь, навлеченная влажностью, может вызвать эпидемию. К этому предупреждению стоит отнестись серьезно. Во время корейской кампании в эру *Бантоку* (1592-1596) смертельных случаев в сражении было много, но много погибло от эпидемий. Лагерные стоянки были в низинах, и солдаты подвергались воздействию холода и влаги.

Места, где вы сидите, и комнаты, где вы спите, должны быть существенно приподняты над сырой землей. Это защитит вас от внешней влажности. Однажды подвигнувшись воздействию влажности, вы обнаружите, что последствия этого трудно вылечить. Вы должны прислушаться к этому факту.

Чтобы защитить себя от внутренней влажности, вы не должны пить слишком много алкоголя, чая или теплой воды, не есть слишком много дынь, фруктов или много холодной лапши. Если в течение летних месяцев вы пьете слишком много холодной воды или потребляете слишком много холодной лапши, то обязательно будете поражены внутренней влажностью и страдать от диареи. Вы должны помнить это.

Паралич не болезнь, подхваченная от воздействия внешних ветров. Скорее, это вызвано внутренними ветрами.

Когда полные и бледные люди и те, кто обладает только небольшим количеством чи, минуют 40-летний рубеж и количество чи, которым они обладают, снижается, тогда они могут подхватить эту болезнь, если обеспокоены семью чувствами и изнурены едой и выпивкой. Постоянно потребляя слишком много алкоголя, они повреждают желудок и кишечник, уменьшают свою фундаментальную чи и вызывают внутреннюю лихорадку. Из-за этого ветер образуется внутри организма, а их руки и ноги начинают дрожать. Они становятся оцепенелыми и слабыми и не могут жить нормально. У них перекашивает рот, и они не способны говорить.

Все это возникает из-за недостатка фундаментальной чи. Таким образом, эта болезнь не возникает у тех, кто молод и обладает сильной чи. В редких случаях если это действительно случается, этот молодой человек полный и имеет недостаток чи.

Выпивание слишком большого количества жидкости, или обезвоживание, или высыхание и нагревание изнутри и образование внутренних ветров подобно длительной сильной жаре в течение 7-го и 8-го месяцев, когда дождь не лил в течение некоторого времени, чи Земли не охладилась, и поднимается ветер.

Эта болезнь редко встречается среди трезвенников. Если это происходит, то они — или полные, или у них недостаток чи.

Когда руки и ноги человека слабеют, немеют и теряют ощущение, он может быть уподоблен гнилому дереву, которое потеряло свою истинную целостность.

Это указывает на недостаточность чи, крови и силы и включает в себя онемение и неспособность двигаться.

Все полные и бледные люди должны заранее думать об этом и быть внимательными.

Чи янь возникает весной, и наша кожа, которая была закрыта в течение зимы, смягчается, поскольку внешняя чи постепенно открывается. Тем не менее, остальной холод года все еще интенсивен, и подвергаться воздействию холода ветра все еще опасно. Вы должны помнить это. Если вы защищаете себя, то не должны испытать дискомфорт от простуды или кашля.

Даже рост травы и деревьев легко повреждается длительным холодом. Это так, и люди должно быть внимательны в течение этого холодного периода. Таким образом, в зависимости от времени года, вы должны делать упражнения, помогать кровообращению чи янь и способствовать ее созданию.

Летом чи становится все более активной, пот выходит из тела, и поры нашей кожи подвержены большой степени воздействия. В это время вредные внешние действия могут легко проникнуть внутрь.

Вы не должны подвергать себя воздействию холодных ветров в течение длительного времени, особенно после ванны. Кроме того, из-за того что ин уходит в течение лета, и ин, чи которой скрывается в желудке, пищеварение замедляется. Таким образом, вы не должны слишком много есть или пить в это время. Употребление горячей еды согревает селезенку и желудок. Избегайте холодной воды и всех сырых и холодных продуктов. Вы не должны есть много холодной лапши. Слабые люди должны особенно опасаться диареи.

Не купайтесь в холодной воде. Даже во время сильной жары, если вы моете свое лицо холодной водой, можете повредить свои глаза. И при этом вы не должны мыть руки и ноги холодной водой.

Не позволяйте, чтобы вас обдувало ветром во время, когда вы спите. И при этом вы не должны подвергнуты воздействию ветра, пока лежите. Избегайте спать или сидеть на улице ночью и подвергаться воздействию чи росы.

Даже в течение особенно сильной жары вы не должны охлаждать себя. И при этом вы не должны отдыхать ни на чем, что нагревалось солнцем в течение долгого времени.

Четвертый месяц является месяцем чистой янь. § § § § § § § § Это время, когда половые сношения должны быть строго запрещены. Также в это время вы не должны употреблять фазана, цыпленка или любую теплую или горячую еду.

Из четырех времен года лето — время, когда мы должны защищать и заботиться о себе больше всего. Холера, солнечный удар, переедание, общая диарея, сопровождаемая лихорадкой, — все это легко подхватить.

Вы должны запретить себе есть сырые или холодные продукты, должны быть внимательными и хорошо о себе заботиться. Если вышеупомянутые болезни возникнут в течении лета, ваша фундаментальная чи уменьшится и вы испытаете чрезвычайный дискомфорт.

Во время интенсивной жары 6-го и 7-го месяцев ваша фундаментальная чи склонна уменьшиться больше чем в течение сильного холода. Следовательно, вы должны особенно хорошо заботиться о себе. Это единственное время года, когда вам следует принимать лекарство, чтобы помочь организму поддержать здоровье.

В течение летних месяцев вы не должны позволять людям спускаться в колодцы или глубокие скважины, чтобы охладиться. Такие места полны ядовитой чи. Что касается старых колодцев, то вы должны сначала сверху бросить куриное перо. Если перо спускается не спокойно, это указывает на наличие яда и никому нельзя разрешать входить туда. Если вы зажжете огонь и опустите его в колодец, то люди могут идти следом. Кроме того, вы можете спуститься в колодец, после того как впустите вниз по стволу шахты большое количество нагретого уксуса.

§ § § § § § § § Старый японский календарь был основан на лунном цикле. Новый год в основном имел место в конце января в начале февраля (в западном календаре), и это было началом Первого месяца, или на японском языке, Первой Луны. Следующие 11 месяцев следовали соответственно.

В разгар лета вы должны вычистить свой колодец и удалить из него всю старую воду.

323

В течение лета поры кожи открыты. Поскольку высокая температура задерживается и все еще интенсивна в 7-м и 8-м месяцах, поры не закрываются быстро с началом осени. Если кожа подвергнется воздействию осеннего ветра, она будет легко повреждена, так как внешняя чи еще не укрепилась. Вы должны помнить это и избегать чрезмерного воздействия холодных ветров.

После того как затяжная жара осени закончится, все, кто болен, должны получить лечение моксатерапией и таким образом защитить себя от холодов. Делая так они помогут янь и избегут слишком большого количества мокроты и кашля.

324

Зима — время, когда чи янь Небес и Земли отступает и прячется и когда кровь и чи человека подавляются. Это время, чтобы успокоить чи разума, сделать ее удовлетворенной и хорошо сохранить себя. Если вы слишком согреетесь, то пробудите свою чи янь и она уйдет. Не позволяйте вашей чи возражать.

Хорошо немного согреть свою одежду, но избегайте делать ее горячей. По той же самой причине вы не должны чрезмерно наслаивать свою одежду или согреваться слишком сильно перед огнем. Вы не должны купаться в горячей воде. И вы не должны сильно потеть, работая слишком много, что также позволит вашей чи убежать.

325

Чи янь начинает проявляться непосредственно в зимнее солнцестояние. Эта наименьшая частица янь должна быть защищена; вы не должны быть слишком активными. Если у вас нет никаких особых дел день, вы не должны выходить из дома. Кроме того, вы должны избегать полового сношения за 5 дней до солнцестояния и спустя 10 дней после него. Более того, вы должны заняться моксатерапией.

В *Цу Хан Шу* говорится, что «смена воды в колодцах и так далее в летнее солнцестояние и смена огня в семейном очаге в зимнее солнцестояние для того, чтобы избавить дом от инфекционных болезней».

326

Вы не должны получать акупунктуру или моксатерапию. В течение зимних месяцев, если, конечно, не заболели внезапно. В течение 12-го месяца вы должны особенно избегать такого лечения.

327

В течение зимних месяцев вы не должны получать массаж. Нет никакого вреда в применении спокойного *до-ина*, но вы не должны применять его слишком энергично.

328

В канун Нового года вы должны стереть пыль с наследственной святыни и убрать грязь и пыль внутри дома, особенно в спальне. Вечером вы должны зажечь светильники, делая дом ярко освещенным до утра, воскурить фимиам тут и там, взорвать фейерверки, зажечь огонь и поспособствовать созданию чи янь.

В это время семейство должно собраться вокруг очага в полном согласии, воздерживаясь от ссор, критики или гнева по отношению к любому члену семейства. Вы должны поздравить свою мать, отца и старших; выпить приправленное пряностями вино вместе со всей молодежью, пожилыми членами семья и с людьми всякого звания в доме; и наслаждаться праздничной атмосферой. Все не должны ложиться спать всю ночь, чтобы проводить Старый год и приветствовать Новый. Это называют «подкарауливание года».

329

Если вы едите горячую пищу и вспотели, не подвергайтесь воздействию ветра.

330

Вообще, вы не должны применять моксатерапию в тех местах на теле, где получили повреждения в результате того, что падали с высоких мест или были придавлены большими камнями или деревьями. Если вы будете получать моксатерапию на эти места, то лекарство, которое принимаете, не будет иметь никакого эффекта.

331

Человек, который был ранен оружием и у него обильное кровотечение, будет страдать от жажды! Не давайте ему воду, поскольку это было бы необычайно вредно. И при этом ему нельзя разрешать пить жидкую рисовую кашу, поскольку это заставит его кровь литься и окажется губительным для него. Такие вещи нужно понимать заранее.

321

Порезы, ушибы и открытые раны не должны быть подвергнуты воздействию ветра. И при этом они ни должны быть охлаждены веером. Это может закончиться оцепенелостью, или судорогами, или, возможно, столбняком.

333

Если вы отправляетесь в долгое путешествие зимним утром, то должны выпить немного вина, чтобы защитить себя от холода. Если вы непьющий человек, вы должны выпить жидкую рисовую кашу. Вы можете также съесть имбирь. Не подвергайте себя воздействию холода на пустой желудок.

334

Вы не должны далеко путешествовать в тумане. Если этого не избежать, и вы должны продолжить путь, надо защитить себя с помощью еды и напитков.

335

Если вы были подвергнуты воздействию сильного холода, то не должны сразу есть или пить что-нибудь горячее. Когда идете по снегу и очень сильно охлаждаете ноги, вы не должны сразу же мыть их в горячей воде или греть у огня.

336

Есть много болезней, которые приводят к внезапной смерти. Это инсульт, паралич, газы, отравление, тепловой удар, обморожение, жжение при мочеиспускании, пищевое отравление, солнечный удар, столбняк, ларингиальная дифтерия, отек легких, кровопотеря, контузия и инфантильная дифтерия.

Кроме них есть пять других видов внезапных смертельных случаев, названных Пятью Вымираниями.

Это: 1) повеситься, 2) разбиться до смерти, 3) утонуть 4) смерть от испуга во сне и 5) смерть при родах. Все они — состояния, навлекающие насильственную смерть.

В нормальные времена вы должны подготовить себя к таким вещам, изучая книги, касающиеся их, или спрашивая хорошего врача о подходящем лечении. Если вы не будете подготовлены заранее, то не будете знать, что делать в критической ситуации.

337

Даже если вы видите, что удивительные или странные вещи случаются прямо перед вашими глазами, это необязательно работа богов или бесов. Есть психические заболевания, так же как и заболевания глаз. Когда у людей такие болезни, они будут видеть много вещей, которых фактически не существует. Вы не должны верить в них и приходить в замешательство.

ВЫБИРАЯ ХОРОШЕГО ВРАЧА

338

Путь Обучения Жизни охватывает много способов сохранения здоровья. Среди них: помнить о болезни и рассудительный выбор врача. Было бы опасно доверять будущее вашего отца и матери — для кого нет никакой замены — или ваше будущее посредственному врачу. Отдавая вашего отца, мать или детей в руки врача, чей опыт неизвестен, это проявление несыновних чувств и нелюбви. Чен-цу сказал, что вы должны знать что-то о лекарстве, если собираетесь заботиться о своих родителях. Это разумно. Если вы будете иметь некоторое общее представление об искусстве медицины, то постигните сильные и слабые стороны врача. Вам необязательно владеть полными познаниями в области медицины. Например, хотя вы не являетесь квалифицированным живописцем и каллиграфом, но если вы изучили кое-какие из методов кисти, — то можете оценить положительные и отрицательные стороны этого изобразительного искусства.

339

Лекарство — искусство человеческого сострадания. Врач должен построить основу своей практики на человеческой сердечности и любви, которые основываются на том, чтобы помогать другим. Его намерения не должны сосредоточиться на его собственной прибыли и благосостоянии. Поскольку это — искусство помощи людям, которым дали рождение и вскорми Небеса и Земля, — он берет на себя ответственность за их жизнь и смерть, вы могли бы сказать, что врач — один из «чиновников человеческого рода». Это чрезвычайно важная должность.

В другом искусстве, если человек неквалифицирован, он не причиняет большого вреда чьей-либо жизни. Но жизнь и смерть человека зависят от навыка или неуклюжести врачебного искусства. Помня об этом, выберите человека, у которого есть большой талант и способность учиться быть вашим врачом.

Вообще, человек, который намеревается стать врачом, должен сначала прочитать конфуцианскую классику и иметь полное знание того, что написано там. Поскольку Путь Медицины основан на принципах ин и янь и Пяти Стихий^{*****}, это ясно объяснено в конфуцианской классике и Книге перемен. Если у него не будет этого знания, то у него не будет способности прочитать медицинские книги и будет трудно изучить искусство медицины.

Сун Це-мо сказал: «По большей части, если стремитесь стать врачом, у вас должно сначала быть полное познание конфуцианской классики». Он также сказал: «Тот, кто не понимает Книги перемен, не может стать врачом». Это слова, заслуживающие доверия.

Чтобы изучать любое искусство, вы должны сделать ученость вашей основой. Если вы не сделаете это, ваши методы могут быть продуманными, но принципы позади них останутся темными и ваше искусство останется на низком уровне. И хотя вы причините неисчислимое множество вреда, если у вас не будет никакой учености — то не поймете свои собственные ошибки.

Хороший врач — тот, кто понимает конфуцианскую классику, обладает полными познаниями медицины, интересуется ее методами, знаком со многими болезнями и знает о последствиях, которые влекут за собой эти болезни. Если человек становится врачом, но по-настоящему не наслаждается изучением медицины, не намеревается следовать за ее Путем, не читает медицинских книг, четко не продумывает до конца книги, которые прочитал, несведущ в их принципах, сторонник старых теорий даже при том, что он продолжает читать, не понимает изменений времени — то он действительно только ремесленник низкой квалификации.

***** Пять Стихий — Металл, Дерево, Вода, Огонь и Земля

Среди обычных врачей есть те, кто весьма умен в речах и говорит, что изучение медицины и практическое лечение — две различные вещи. Они заявляют, что у медицинской науки нет никакого применения в фактическом лечении болезни, и таким образом маскируют нехватку своих знаний. Такие люди знакомы с человеческими эмоциями и традиционными взглядами. Они льстят и связываются с аристократами и влиятельными людьми, становятся пустым местом как врачи и счастливо наслаждаются вниманием общества.

Такие люди известны как «врачи-наемники» и «врачи мгновений». Они знают немного о Пути Медицины, но благодаря удачному моменту, они вылечивают одного или двух богатых людей с положением в обществе и весьма случайно получают репутацию. Это — то же самое как кто-то без достоинства или таланта, становится богатым и титулованным, просто оказавшись в нужном месте в нужное время.

Только потому, что врач в настоящее время пользуется спросом, не означает, что он — хороший врач.

Древние говорили, что «у врача должен быть разум». Этот «разум» означает, что человек в деталях и основательно усвоил Путь Медицины, может хорошо лечить болезни.

Если человек собирается стать врачом, он должен быть хорошо воспитанным, порядочным и не мелочным человеком. Истинный врач практикует медицину ради других. Его единственная цель состоит в том, чтобы помочь людям. Мелочный врач практикует медицину ради самого себя. Он заинтересован в собственной прибыли и благосостоянии.

Поскольку медицина — искусство помощи больным, врач должен сделать все, что в его силах, чтобы вылечить болезнь, независимо от положения пациента обществе, богатства или бедности. Если его просят посетить дом больного человека, он должен пойти быстро, не принимая во внимание ценность имущества места жительства. И он не должен быть медлительным. Жизнь человека — его самое важное достояние, таким образом, нельзя несерьезно отнестись к лечению пациента. Эта задача и есть обязанность врача.

Если его медицинская практика в настоящее время будет в моде, то мелочный врач будет полагать, что он выше других и не будет обращать внимания на пациентов низкого социального положения и с низкими доходами. Это врач, который потерял свою подлинную цель.

Человеку, у которого есть немного свободного времени, следует взяться за задачу понимания основных принципов медицинской практики. Это позволит ему судить, квалифицирован ли врач или неуклюж, иметь некоторое представление об основных лечебных травах и знать целебные или вредные воздействия определенных продуктов и лекарств.

Читая медицинские книги, он будет в состоянии приготовить экстренные лекарства для каждодневного использования. Таким образом, он будет в состоянии оказать неотложную медицинскую помощь, в то время как врач еще не пришел, или заботится о легких заболеваниях в деревне, где нет никакого врача, или даже лечить кого-то или самого себя во время путешествия. Короче говоря, он будет в состоянии заботиться о себе и помочь другим.

Если у вас не будет никакого познания в медицине то вы не будете в состоянии отличить хорошего врача от плохого и будете просто полагать, что квалифицированный врач тот, кто обычно нанят, а не пользующийся популярностью врач-мошенник. Отметим, что в *Ай Шуо* говорится, что «превосходный врач не будет столь же успешным, как врач, просто пользующийся большим спросом на тот период времени».

Есть множество примеров людей, которые были не способны увидеть различие между квалифицированной и неквалифицированной практикой, поручали жизни своих родителей и свои собственные посредственному врачу, получали неправильное лечение и погибли.

Вы должны серьезно обдумать такие вещи.

347

Посредственный врач не любит медицинское исследование и поэтому избегает его. Он читает книги, писанные известными современными врачами, запоминает 14 или 15 отваров, но ничего не знает о Пути Медицины. Тем не менее, если он столкнется с больными и умирающими и будет лечить болезни каждый день, то он добьется большего успеха, чем человек, который читает медицинские книги, но у кого был небольшой опыт лечения болезней. Это может быть уподоблено зрелому просу, имеющему лучший вкус, чем незрелое зерно.

Низкоквалифицированный врач, без медицинских знаний, склонен принимать ложный симптом за истинный, простуду за лихорадку. Путая одно с другим, он делает многочисленные ошибки в диагнозе, невидимые для нетренированного глаза. Есть лихорадки, которые напоминают простуды, и простуды, которые напоминают лихорадки. Есть истинные симптомы, которые напоминают ложные симптомы, и ложные симптомы, которые напоминают истинные. И есть внутренние раны, которые весьма ясно напоминают внешние болезни.

Есть много болезней с симптомами, которые вводят в заблуждение неподготовленного врача. Есть также хронические болезни, болезни, которые трудно диагностировать, и редкие болезни, с которыми врачи не знаком. Лечение таких болезней является необычайно трудным.

348

Древние говорили, что «бедные умирают от отсутствия врача, глупые умирают от выбора посредственного врача». Это очень прискорбно.

Кто-то когда-то сказал, что «быть больным, но не получать лечения, равно, как лечиться у посредственного врача». Вы должны по-настоящему понять, насколько это разумно. И это так, когда болеете, вы должны принимать лекарство, предписанное только хорошим врачом. Вы не должны принимать лекарство, предписанное посредственными и низкоквалифицированными врачами.

В наши дни превосходного врача трудно найти. Большинство врачей является посредственными и низкоквалифицированными.

Говорят, что если врач не выписывает лекарства, то он вообще бесполезен. Я отвечу, что это не так, потому что не все болезни можно вылечить. Единственный случай для того, чтобы не принять лекарство является болезнь, у которой трудный диагноз — когда простуды и лихорадки, истинные и ложные симптомы неясные и сомнительные, и одна болезнь может походить на другую.

С легкими болезнями, которые легко лечат можно посещать низкоквалифицированного врача.

Если лекарство эффективно, то это или потому, что было соответственно предписано, или потому, что случайно попало прямо в точку.

Это бесспорный факт, что посредственный врач часто промахивается. Таким образом, вы должны всегда использовать адекватное лекарство, предписанное хорошим врачом. Никогда не полагайтесь на посредственного врача.

Адекватно прописанное лекарство походит на стрелу квалифицированного стрелка, всегда попадающего в цель. Случайно успешно прописанное лекарство походит на стрелу нетренированного стрелка, который посылает ее с молитвой и случайно попадает в цель.

Среди тех, кто стремится стать врачом, есть много таких, кто завидует «врачам-наемникам», у которых удачный момент и они были наняты богатыми и знатными; которые не предпринимают усилий в изучении медицины, кто беспрепятственно посещает влиятельных людей, кто льстит другим и стремится, чтобы они приняли его на работу, и кто, таким образом, получает известность и благосостояние. Это причина, по которой искусство медицины приходит в упадок, с уменьшением навыков практикующих врачей и медицина в большой степени становится посредственной.

353

Если человек, изучающий медицину, понимает, что он не родился с правильным менталитетом или талантом к такой работе, он должен немедленно оставить эту сферу деятельности. Человек без таланта не будет хорошо понимать Путь Медицины. Он только сделает много ошибок и причинит вред возлюбленным Небес, а это — серьезное преступление. У всех нас должно быть глубокое уважение к Пути Небес. Есть много других профессий, которые может выбрать человек, и он должен направить свои усилия к одной из тех сфер деятельности.

Если студент медицины только балуется этим искусством, он поворачивается спиной к Пути Медицины и причиняет вред другим. И не только это, но он и сам будет несчастлив. Если человек запутался и не понимает это искусство, а скорее выдумывает, выставляет напоказ все свои таланты, критикует некоторых врачей и подбострастен к другим, чтобы снискать их расположение, — к нему следует относиться с презрением. В *Ли Чи* сказано, что «врачевание можно считать хорошим, если оно было в семействе на протяжении трех поколений». Если отпрыски врача рождаются с врожденным талантом к медицине, тогда правильно, когда этот род занятий передается из поколения в поколение. Но такое встречается редко. Независимо от того, состоят ли эти три поколения из отца, сына и внука, но если есть учитель, сопровождаемый учениками из трех поколений, — то врачебные приемы будут хорошо поняты. Однако, хотя человек может быть сыном врача, если таланта не хватает, он не должен следовать семейной профессии с неквалифицированным умением.

354

Кто-то сказал: «Становясь хорошо воспитанным порядочным врачом и используя медицину, чтобы спасти жизни, это, конечно, как раз то, чем это должно быть. Теперь, если богатые и благородные люди, как Чунг-чинг и Танг-юань, станут врачами, не работая ради собственной выгоды и благосостояния, а просто с целью оказания помощи другим, — то они не будут бояться стать бедняками. Однако если

сын из малообеспеченной семьи не будет работать ради собственной выгоды и благосостояния, а будет практиковать исключительно ради других, то ему будет трудно избежать мук голода и холода».

На это я отвечаю: выбор профессии врача ради собственной выгоды и повышения благосостояния подобно тому, как бедный и скромный человек служит своему господину ради регулярного жалования. По правде говоря, хотя он делает эту работу из-за жалования, порой он забывает о себе и выполняет работу исключительно ради пользы своего господина. Это вопрос преданности принципам, и человек пожертвует своей собственной жизнью независимо от размера своего жалования. Это Путь слуги. Если слуга будет упорно трудиться для своего господина, то последний ответит на этот долг благодарности, и слуга будет получать жалование без задержки.

Аналогично этому, как только человек становится врачом, он должен целеустремленно работать, чтобы лечить людей, и направить всю свою энергию, помочь им жить. Это точно походит на служение господину, забывая о самом себе и целеустремленно прилагая усилия, с преданностью и праведностью. Однажды нанятый на работу хороший человек не должен взвешивать с точки зрения своей собственной выгоды и благосостояния.

Если вы действительно вылечите больного и поможете находящемуся в плохом состоянии, то естественным образом получите свою собственную выгоду и благосостояние непосредственно от этих действий, и совсем не ища их. Проще говоря, целеустремленно практикуйте искусство медицины и не будьте жадными в поиске собственной выгоды и прибыли.

355

Когда врач дома, он должен всегда читать медицинские тексты и погружаться в принципы, изложенные там. Таким образом, навещая больного, он может учесть всю информацию относительно лечения рассматриваемой болезни и тщательно определить подходящее учение.

Вообще говоря, врачевание требует целеустремленности следующего по Пути Медицины. Врач не должен тратить время на другие дела. Если врач берет пациента

под свою ответственность, то он не должен отвлекаться другими делами. Если он не будет целеустремлен, его приемы останутся неотшлифованными.

356

Если ребенок, самурай или простой человек проявляет интерес и талант в медицине еще в молодом возрасте, он должен на раннем этапе прочитать конфуцианскую классику и, таким образом получив права, будет знаком с книгами по медицине. Если он будет проявлять себя как ученик превосходного врача в течение десяти лет, будет читать такие книги, как *Классическое произведение Желтого императора по медицине* и *Пен Цао* и затем будет учиться, читая книги, написанные известными врачами прежних поколений, то у него, в конечном счете, будет понимание Пути Медицины. Затем он должен старательно работать в течение еще 10 лет, посещая пациентов и приобретая опыт, наблюдая за симптомами в течение длинных промежутков времени, рассматривая методы лечения известных японских врачей недалекого прошлого, наблюдая больных в течение длительного времени и понимая, какие изменения появляются с течением времени. Он должен также все более и более знакомиться и осваивать методы изучая, как они подходят к различным регионам Японии.

Если он, таким образом, будет лет 20 заниматься и медицинскими исследованиями, и лечебной практикой, он станет хорошим врачом, его лечение будет полезно и он будет в состоянии помочь многим людям.

Так практикуя, врач полностью самостоятельно получит известность. Его пригласят для консультации как благородные семейства воинов и важные люди, и самураи, так и простые люди, его будут горячо уважать и доверять ему. Таким образом, он получит многочисленную компенсацию, и он будет иметь больше, чем ему нужно на всю его жизнь.

Если молодой врач истинно прикладывает большие усилия в этом направлении и станет серьезно эрудированным, то его имя и благосостояние придут также легко, как наклониться и собрать пыль с дороги. Это превосходный план получения известности и благосостояния и для сыновей самурая, и сыновей простого человека.

Человек с такими навыками — сокровище своей провинции. Богатые и знатные должны на раннем этапе вырастить такого человека.

Тем временем человек, который подражает методам посредственных врачей и верит их глупым и вульгарным высказываниям, станет «соломенным доктором. Результат будет таким же, если он будет не в состоянии погрузить себя в медицинские исследования, будет следовать за посредственными учителями, не станет читать китайские книги по медицине, не будет иметь никакого понимания причин болезней и их прогрессий, не будет знаком с основными травами, не сможет понять особенности лекарств, не будет знать о врачебных методах, просмотрит только две или три главы недавно изданных книг, написанных японскими врачами, запомнит только несколько лечебных свойств, будет изящно одеваться и кичиться своей внешностью и поступками, будет умно говорить о толкованиях и теориях, будет прихорашиваться, чтобы быть радушно принятым другими, будет принижать себя ради приятельских отношений с богачами и дворянами, будет пытаться быть в нужном месте в нужное время и завидовать врачам-наемникам.

Такие врачи будут говорить людям, что педантичное изучение медицины заканчивается небрежным лечением, и они будут критиковать врачей со знаниями.

Врач берет на себя ответственность за бесконечно важные жизни людей, которые получают милость Небесного Пути и считаются его детьми. Использование слабых и ограниченных методов, описанных выше, для лечения множества болезней в этом мире, едва ли заслуживает обсуждения.

357

Человек, который желает стать врачом, должен сначала определиться в своих стремлениях, иметь в глубине души желание помочь всем людям, независимо от их положения в обществе или богатства, и иметь способность применять правильное лечение.

Если врач абсолютно согласится с Путем Медицины и будет обладать подробным познанием этого искусства, его вполне естественно будут глубоко уважать другие и он будет получать бесчисленные благословения, хотя он не раздувает собственную репутацию и не ищет одобрения общества. Но если он будет

действовать только в интересах собственной выгоды и благосостояния, не будет иметь никакого желания помочь другим и будет терять основную цель этого искусства человеческой сострадательности, — у него вряд ли будет Божественное Благословение Пути Небес.

358

Человек не может понять искусства медицины, если он мало читает и не обдумывает того, что прочитывает. Если он детально не установил принципы искусства, Путь не будет ясен.

Абсолютно необходимо изучать медицину как в целом, так и подробно, и человек, который хочет изучать медицину, должен с самого начала сделать это своей великой целью.

Хотя широта и детали — две различные вещи, врач должен быть вооружен и тем и другим. Его намерения должны быть большими, а его разум — знать о деталях.

359

По поводу публичного чтения поэзии Аббот Шинкеи сказал, что «есть люди, которые зачитывались сборниками поэзии и обладают большим знанием предмета, но все же они сами — плохие поэты».

Искусство медицины точно то же самое. Есть врачи, которые прочитали много книг по медицине и все же неквалифицированы. Это потому, что они действительно не использовали свой разум, чтобы следовать Пути Медицины, и не обладали никаким подробным познанием предмета.

Тем не менее, ни один человек не может стать квалифицированным врачом, не читая медицинские тексты. Есть много конфуцианских ученых, которые учились разным наукам и получили большие знания, и все же не понимают Путь. Однако нет никого, кто понял Путь, не учась интенсивно.

360

Врач должен лечить из сострадания. Если болезнь смертельна и лекарства бесполезны, если семейство пациента просит о лекарстве, врач, должен отправить большую дозу только для того, чтобы утешить их. Не давать пациенту лекарства, тем самым, обрекая его на смерть, бессердечно. Если врач не будет прописывать лекарства, пациент и подавно будет лишен мужества. Это печально.

361

В изучении медицины врач должен исследовать древние методы, исследовать широко и тщательно обдумать методики прежних времен. Но он должен также рассмотреть изменения последних лет, измерить сильные и слабые стороны людей, понять окружающие условия в Японии и обычаи и нравы людей, так же как тщательно продумать лечение, практиковавшиеся известными врачами в нашей стране, как прошлого, так и настоящего времени. Только тогда он должен начинать свое собственное лечение.

Врач не совершит много ошибок, если будет базироваться на старом и будет хорошо осведомлен о новом. Подчиняться новому, не понимая старое, походит на работу с громоздким долотом, когда нуждаются в более тонком инструменте. Но быть заинтересованным только старым, в то время как это не соответствует современным улучшениям, походит на застревание в грязи. Ошибки точно те же.

Вы не должны осуществлять лечение, если не понимаете древние методики и не соглашаетесь с современными. Мудрец сказал, что «хозяин — человек, которого знает старое, но и понимает новое». Мастер медицины точно то же самое.

362

Доктор не должен критиковать предыдущего врача пациента, даже если бы лечение последнего и предписание были ошибочными. Критика другого врача и похвала собственного искусства является методом мелочного человека. Это указывает на духовную ограниченность. Это не истинная цель врачевания. Люди, которые слышат такую презрительную болтовню, конечно, найдут это недостойным.

Теории древних о лекарственных травах были скорее расходящимися, а не едиными. У них были свои различия и общие черты. Вы должны тщательно добраться до сути этих различных теорий и только тогда выбрать то, что вы будете использовать.

Хотя есть много точек зрения в искусстве медицины остановимся на трех основных. Первая — теория относительно природы заболевания; вторая — диагноз симптомов и третья — предписание медицины. Вы должны хорошо понимать их. Сказано также, что вы должны понимать такие вещи, как гороскопы и ангиология, но их — только после этих трех основных.

Теория, касающаяся природы заболевания, основана на Классическом произведении Желтого императора по медицине, и учение этой книги должно быть расширено тщательным продумыванием медицинских теорий всех известных врачей.

Для диагноза симптомов нужно добраться до сути книг по симптомам, описанным представителями многих различных медицинских школ. Прописывание лекарств должно быть основано на *Пен Цао* и широких мнениях многих книг по соответствующему предмету.

Если у вас не будет детального познания особенностей и качества трав, будет трудно составить рецепт, и то, что вы в действительности сделаете, может быть неподходящим для определенного заболевания. Если вы не поймете хорошие и плохие стороны продуктов, то сделаете ошибки в заботе как о больных, так и о здоровых. Если у вас не будет подробного знания *Пен Цао*, будет трудно понять особенности и качества лекарств и продуктов.

СОВЕТ ПО ИСКУССТВУ МЕДИЦИНЫ

365

Японская медицина не сравнима по уровню с китайской медициной, потому что японцы не предпринимают тех усилий в учености, какие применяют китайцы. В последние годы много книг по лечению было издано на японском языке. Студенты - медики не любят древних учений, и как только они находят, что книги на китайском языке трудно читать, они уклоняются от них. Такие студенты полагают, что чтение книг на японском языке достаточно для того, чтобы изучить Путь Медицины, и поэтому не изучают истинный древний Путь. Таким образом, японские врачи обладают туманным пониманием Пути Медицины и испытывают недостаток в должных навыках.

366

В различных декоративно-прикладных искусствах есть много вещей, которые не имеют никакой практической пользы в повседневной жизни. Эта заявлениe не может быть отнесено к искусству медицины. Хотя вы не студент-медик, вы должны немного изучить Путь Медицины. Вообще говоря, конфуцианские ученые, должны понимать все под Небесами. К тому же, древние говорили, что медицина была одним из предметов их изучения.

367

Искусство медицины полезно в нашем самолечении, в поддержке наших родителей и других людей. Таким образом, это намного более полезно, чем все другие искусства вместе взятые. Вы должны это понимать.

Однако слова предостережения: если вы не студент-медик и не изучали искусство лечения, вы не должны принимать лекарство, как вам захочется.

ГЛАВА 7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ МЕТОДИК

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

368

Для человеческого тела невозможно быть полностью свободным от болезни на протяжении всей жизни. Когда вы больны, вы зовете врача и просите вылечить вас. Есть, однако, три вида врачей: старший, среднего ранга и младший по чину.

Старший врач понимает природу болезней, их симптомы и лекарства, которыми их лечат. Зная эти вещи, он лечит болезнь, и его услуги вне упрека. Как имели обыкновение говорить древние, такие люди — истинные сокровища в нашем мире, и их заслуги уступают только заслугам великих государственных министров.

Младший по чину врач не сделал достижений в этих трех областях. Он раздает препараты без достаточных оснований, и они доводят многих людей до беды.

Также есть врачи среднего ранга. Хотя такие люди не понимают природу болезней, их симптомы и соответствующие лекарства, так же как старшие врачи, они действительно знают, что все лекарства искажают чи тела и не должны использоваться произвольно. Таким образом, они не будут предписывать лекарства, не соответствующие болезни.

В *Чин Хан Шу* Пан Ку говорит: «Если у вас болезнь, которая сопротивляется лечению, всегда избирайте средний путь медицины». Это означает, что, хотя вы можете быть больны, но болезнь явно не понята, симптомы неясно различимы и лечение не может быть акцентировано — лучше быть осторожными и не применять выписанное лекарство. Проявление осторожного подхода и нелечение болезни является средней дорогой во врачевании.

Младший по чину врач распределяет лекарства наугад и часто доводит людей до боли и несчастья. Таким образом, когда вы больны, если хороший врач недоступен, избегайте принимать лекарство, предписанное младшим врачом, который немногим лучше, чем врач-шарлатан. Если хорошего врача нет под рукой, вы должны быть просто осторожными, хорошо заботиться о себе, не использовать лекарства и ждать, когда болезнь пройдет самостоятельно. Есть много болезней, которые — если вы применяете к ним такой подход — уйдут самостоятельно, не подвергая себя воздействию лекарства.

Врач среднего ранга не дотягивает до уровня старшего врача, но он точно оценивает свою нехватку знаний и ведет себя осторожно, не прописывая лекарств. Таким образом, древние превосходно сказали, что *нелечение*, несмотря на болезнь, указывает на врача среднего звания.

Пациент должен знать это и не принимать неподходящие лекарства.

Лекарство — это то, что искажает и хорошую, и плохую чи, которая поступает в тело — выходит из него, вызывая простуды и лихорадки. Поскольку лекарство применяется, чтобы исказить чи и таким образом атаковать болезнь, даже превосходная трава, такая как женьшень не должна использоваться безответственно.

Лекарство можно считать хорошим, когда оно приспособлено к болезни, и всегда есть какой-нибудь знак обозначающий это. Лекарство можно считать ядом, если оно не подходит болезни. Такие лекарства вредят пациенту.

371

Есть старое высказывание, которое гласит: «Повреждение от болезни может быть вылечено, но повреждение от лекарства весьма трудно лечить». Вы должны помнить об этом и принимать лекарство осторожно. Даже Конфуций, когда Ли Ка-цу преподнес ему лекарство, сказал, что не будет брать его, так как еще не изучил его. Мы должны запомнить навсегда этот великий урок Мудреца.

372

Обычно когда кто-то подхватывает болезнь, он ищет быстрое лечение. Не отличая хорошего врача от плохого, он проглатывает лекарства врача-шарлатана и повреждает себя еще больше. Хотя вы можете сказать, что такой человек только стремится подпитать свое здоровье, в своей поспешности он навлекает только беду.

373

В настоящее время врачи прописывают лекарство, не выясняя происхождение болезни, не изучая подробно симптомы и не понимая, будет ли оно подходить болезни. У всех лекарств есть токсин искажения, и вы должны относиться к этому факту с большим вниманием.

374

Сун Цу-мо сказал: «Люди не должны принимать лекарство без причины. Это вызовет искажение, и ваша внутренняя чи потеряет свое равновесие».

375

Лиу Чун-та сказал в *Хун Шу*: «Если вы больны, но не имеете умного врача, не принимайте лекарство. Просто спокойно ждите, что ваше состояние поправится самостоятельно. Не надо настолько волноваться за себя, что быстро принимать любые лекарства».

376

Большинство бедствий происходят именно из-за лекарств, а не из-за болезней. Если вы не примете лекарство, но будете хорошо заботиться о себе, то вы должны быстро выздороветь.

377

Хороший врач дает лекарство согласно ситуации. Он тщательно смотрит на обстоятельства простуд или лихорадки пациента, проверяет истинные или ложные симптомы, отмечает их изменения и действует в соответствии с тем, что является правильным. Это не вопрос приверженности одному единственному методу. Это скорее походит на поведение хорошего генерала, который ведет бои, тщательно наблюдая за своими противниками и отвечая на их изменения. Его методы не определены заранее. Он соблюдает момент и действует в соответствии с тем, что является верным. Хороший врач «знает старое и понимает новое».

378

Чтобы подпитать свои селезенку и желудок, полезно есть злаки и мясо. Лекарства искажают вашу чи. Хотя можно было бы сказать, что женьшень и *джаккан* являются превосходными лекарствами, в которых нет никаких токсинов, мы знаем, что травы с сильными стимулирующими свойствами могут значительно уменьшить вашу фундаментальную чи, если они не подходят к лечению конкретной болезни.

Поэтому, когда вы не больны, вы должны просто кормить себя злаками и мясом. Польза, которую вы получите, делая так, перевесит то, что вы получили бы от такой добавки, как женьшень. Так, древние говорили, что дополнительное лекарство не столь же хорошо, как дополнительная еда.

Старые люди особенно нуждаются в некоторых дополнительных продуктах, но должны использовать дополнительные лекарства только тогда, когда они позарез необходимы.

Есть много болезней, которые рассеиваются без использования лекарства. Человек, не сознающий этот факт, может небрежно или без разбора принимать лекарство и скоро обнаружит, что лекарство нападает на его тело вместо того, чтобы обеспечить благотворное действие. Это может серьезно ухудшить болезнь, далее, проход его еды может быть внутренне затруднен, его лечение может затянуться, и во многих случаях может закончиться смертью. Вы должны быть очень осторожными с использованием лекарства.

Если природа болезни в ее начале не ясна, вы не должны немедленно принимать лекарство, которое могло бы быть полезным. Вы должны только использовать лекарство, после того как природа болезни ясно понята.

Факт, что различные болезни могут стать смертельными, часто происходит из-за принятия неправильного лекарства в начале болезни. Если кто-то сделает ошибку и примет лекарство, противопоказанное симптомами, исцеление будет трудно достигнуто. Таким образом, основы лечения должны быть установлены в начале болезни.

Говорят, что когда заболеваете, вы должны быстро вызвать врача и лечиться в зависимости от вашего стояния. В зависимости от болезни, если вы промедлите с ее лечением, болезнь может стать тяжелой и трудной для излечения.

Чиу Чу-цу сказал, что есть способ поддержать здоровье, но нет никакого лекарства для длинной жизни. Другими словами, есть Путь Обучения Жизнь в вас самих, но нет никакого чудодейственного лекарства, которое увеличит количество лет отпущенное вам.

В древние времена было много людей, которые были обмануты колдунами и принимали так называемую траву, продляющую жизнь, но это не имело никакого положительного эффекта. Напротив, они иногда доводили людей до беды из-за яда. Вы не должны верить в такие вещи.

Если вы управляете своими внутренними желания, защищаете себя от отрицательных внешних воздействий, помните о своих ежедневных делах, двигаетесь или отдыхаете в подходящее время, — значит вы сохраните годы жизни, данные вам при рождении. Это — Путь Обучения Жизни.

Утверждение Чиу Чу-цу разбивает ложные идеи старины, и вы должны присоединиться к тому, что он сказал.

В общем и целом, сомневайтесь относительно сомнительного и верьте в правдоподобное: это — средства уничтожения неразберихи.

382

В аптеке есть травы и препараты, хорошие и плохие, настоящие и фальшивки, и вы должны быть очень тщательными в их отборе. Избегайте таковых плохого качества или сомнительной эффективности.

Вы должны также быть осторожными в отношении каждого лекарства. Лекарственное средство может быть превосходно для определенной болезни, но если оно будет некачественным, то оно не будет эффективным.

Также хорошо знать, как смешаны препараты. Хотя препараты могут иметь хорошее качество, если они используются или замешаны в неудачных сочетаниях, Они могут быть неэффективными или, хуже, вызвать проблемы. Определенные продукты, например, будут иметь приятный или плохой вкус согласно месту и времени года. Точно так же, хорошие компоненты, используемые плохим поваром, будут безвкусны и несъедобны.

Поэтому определите, какие препараты и травы имеют хорошее качество, и определите правильный метод их смешивания.

383

Дополнительные травы не склонны легко проходить через систему вашего организма. Если они остаются в вашем теле слишком долго, они могут стать вредными или вообще не иметь никакой пользы.

ГЛАВА 8. ПОДДЕРЖИВАЯ СТАРОСТЬ

УХОД ЗА РОДИТЕЛЯМИ

384

Как чей-то ребенок, вы должны знать о Пути ухода за своими родителями. Лучше всего это сделать, наполняя их сердца радостью, не идя против их желаний и не вызывая у них тревогу. Вы должны также сделать их комнаты, удобными, сообразно с жарой и холодом времен года, и удостовериться, что их еда и напитки являются вкусными.

385

Физическая чи пожилых людей снижена, и их желудок и кишечник становятся слабыми, таким образом вы должны быть внимательными с ними так же, как были бы внимательными с ребенком. Справьтесь об их любимых и нелюбимых еде и питье, удостоверившись, что их температура не является ни слишком горячей ни слишком холодной, что их гостиная комната хороши и чиста и что они хорошо защищены от ветра и дождя. Далее вы должны проследить, чтобы они были в тепле зимой, в прохладе летом, хорошо защищены от отрицательной чи ветра, холода, жары и влажности, что они не расстроены другими людьми и что они всегда чувствуют себя надежно защищенными.

Если происходят некоторые непредвиденные бедствия, такие как кража, наводнение или пожар, сначала удостоверьтесь, что ваши родители не встревожены, а затем быстро выводите их наружу.

Вы должны хорошо заботиться о них, чтобы с ними не произошел неблагоприятный инцидент, чтобы они не заболели. Когда пожилые люди встревожены, они могут заболеть. Вы должны помнить об этом.

386

Поскольку пожилые люди полагают, что им осталось прожить немного лет, весьма вероятно, что у них будут другие интересы, чем в их юности. Вероятнее всего,

что у них должны быть теперь спокойствие духа, немного дел и меньше социального общения. Это включено в Путь ухода за чи пожилых людей.

387

Когда люди становятся старше, время бежит в 10 раз быстрее, чем тогда, когда они были молоды. Они наслаждаются одним днем, как десятью днями, как сотней, и одним месяцем — как годом; таким образом, они не должны проводить бесполезно жизнь. Каждый час, каждый день следует ценить.

Вам следует заботиться о том физическом здоровье, которое у них осталось: их разум должен быть спокойным, они должны в безмятежности наслаждаться днями, которые у них остались, они должны жить, не гневаясь и не имея много желаний.

Для пожилых людей один день, потраченный без удовольствия или впустую, вопрос глубокого сожаления. После того как человек старится, один день стоит тысячи золотых монет. Как их ребенок, разве вы не должны постоянно об этом помнить?

388

В наши дни много пожилых людей, находящихся на попечении своих детей, склонны быть раздражительными. Они могут также стать скупыми, нападать на своих детей, придираться к другим и этим; они только морально разлагают себя, вместо того, чтобы наполнено проживать свое уходящие годы.

Насколько было бы лучше, если бы они провели скромно свои оставшиеся годы, управляя своим гневом и желаниями, неся свою старость благополучно, будучи терпеливыми во всех вещах, не гневаясь из-за недостатка сыновней почтительности и всегда хорошо проводя время!

Сам Конфуций предостерегал нас против скупости, которая сопровождает снижение энергии в нашей старости, и нам следует проявить большое уважение к его словам.

Для людей характерно быть весьма скромными когда они молоды. В старости, однако, их желаниии возрастают, они часто раздражены и завистливы, и тогда уходящие годы потеряны для них. Вы должны помнить это.

Как ребенок своих родителей, вы должны обдумать эти вещи и действовать так, чтобы не навлечь на себя гнев матери и отца. Продумайте эти вещи заранее и будьте осторожными. Вызывание гнева своих родителей показывает большую нехватку сыновней почтительности. Все же самое худшее — это вызвать гнев отца и матери, и затем говорить другим, что ваши родители выжили из ума. Так действует злой человек, ведущий себя неподобающе для сына или дочери в отношении своих родителей.

389

Забота о пожилых людях включает оценку их фундаментальной чи и постоянное наблюдение за ней. Нельзя позволить ей уменьшиться. Их дыхание должно быть спокойным, а не резким, их речь — тихой и неторопливой. Они должны говорить немного, и их ежедневные действия должны выполняться со спокойствием.

Их речь не должна быть грубой, быстрой, пронзительной или громкой. Они должны избегать гнева и беспокойства и не должны надолго задерживать в памяти ошибки других. И при этом они не должны быть чрезмерно опечалены, и сожалеть о своих собственных прошлых ошибках. Помогите им освободиться от гнева и злости.

Все вышеупомянутое содержится в пределах Пути Обучения Жизни для пожилых людей. Сами пожилые люди должны помнить о таком добродетельном поведении.

390

У стариков чи уменьшается естественно, но это уменьшение следует предотвратить в максимально возможной степени. Чтобы избежать чрезмерного уменьшения чи, нужно избежать следующих действий.

- Особенно пожилые люди не должны сердиться.
- Они не должны испытывать обиды, горя, слез и печали.
- Они не должны принимать участия в похоронах или даже посещать семейство покойного из сочувствия.
- Они не должны чрезмерно размышлять.

- Наиболее важно, что они должны избегать многословия. Они не должны говорить быстро.
- И при этом они не должны говорить, смеяться и петь громким пронзительным голосом.
- Им не следует ходить на большие расстояния или прогуливаться слишком быстро.
- Также они не должны носить тяжелые вещи.

Особенно в старости следует ценить чи.

391

Физическая чи пожилых людей слаба. Важно содержать ее в заботе. В заботе о своих родителях вы должны помнить этот факт и не действовать небрежно.

Наиболее важно, что вы не должны идти против желаний своих родителей и должны работать, чтобы они были счастливы. Это будет подпитывать их жизнь.

Кроме того, вы не должны быть небрежными с их питанием. Вы должны предлагать им еду и напитки с хорошо продуманным выбором вкусов. Еда, приготовленная невнимательно, или необработанные пищевые продукты с плохим вкусом и низкого качества не должны быть предложены, потому что у пожилым людей слабый желудок и их кишечник легко повреждается грубой пищей.

392

У старых и побитых жизнью людей слабые селезенки и желудок. Важнее всего быть осторожными и защищать их в течение летних месяцев. Если они съедят сырые или охлажденные продукты из-за жары, они могут получить диарею. Нужно очень сильно опасаться лихорадки и диареи. Однажды заболев, такие люди могут быть весьма легко истощены и потеряют даже больше своей фундаментальной чи. Сохраняющаяся летом жара особенно надоедает.

В течение холодных месяцев чи янь пожилых людей уменьшается, и они легко подхватывают простуду. Нужно быть внимательными и защищать их от этого.

393

Особенно старики должны избегать следующей пищи:

- сырых и охлажденных продуктов;
 - жесткой пищи;
 - жареных или сушеных продуктов;
 - несвежих продуктов;
 - плохо пахнущих продуктов;
 - жирных или клейких продуктов, которые трудно проходят через пищеварительную систему;
 - чрезвычайно острых продуктов, даже если они имеют приятный вкус.
- Особенно их ужин должен сопровождаться повышенным вниманием.

394

Быть грустным вредно для пожилого человека. Дети пожилых людей должны время от времени гостить у своих родителей, спокойно разговаривать о прошлом и настоящем и поднимать им настроение.

395

Иногда человек имеет хорошие отношения со своими друзьями, женой и детьми и наслаждается длительными беседами с ними. В то же самое время он считает своих родителей надоедливymi и держит их на расстоянии. Это называют аморальностью и, в худшем случае, показывает недостаток сыновней почтительности. Это также глупость.

396

В дни, когда погода теплая и умеренная, вы должны взять своих пожилых родителей в парк, подняться вверх на некоторую возвышенность, позволить им освободить свои сердца от заботы и освободить их от любых угнетающих мыслей, которые у них могут возникнуть. Время от времени для них хорошо восстанавливать силы, наслаждаясь улицей и восхищаясь травой и деревьями.

Из-за своей слабой чи пожилые люди не должна перенапрягать свою энергию, раздумывая о своем прошлом поведении.

Когда человек перешел рубеж своего 60-летия и приближается к 70 годам, то справляться и с одним годом становится трудным делом. В этом возрасте потеря физической силы и чи изменяется каждый год и в соответствии со временем года. Это изменение намного более очевидно, чем его ход в течение нескольких лет, когда человек молод. Из-за этого устойчивого физического снижения, если пожилой человек не заботится о себе, он не будет в состоянии прожить долгую жизнь.

Когда человек достигает 70-летия, один год проходит быстрее, чем 1 или 2 месяца, когда он был молод. И, конечно, пожилой человек думает о том, сколько еще лет ему осталось жить. Для сына или дочери такого человека неблагоразумно растрачивать его время, не выполняя сыновний или дочерний долг.

После того как человек достиг преклонных лет, он должен наслаждаться каждым днем, как если бы это было 10 дней. Он не должен постоянно ворчать или бесполезно проводить даже один день. Даже если поведение людей в этом мире не соответствует его ожиданиям, он не должен полагать, что вокруг только заурядные люди или неблагоразумные личности. Он должен быть снисходительным к ошибкам и недостаткам своих детей и других людей и не должен быть придиричивым.

Пожилые люди не должны возмущаться или обижаться. Даже если сам человек невезучий и бедный или с ним подло обращались другие люди, он должен полагать, что это путь этого временного мира, не поворачиваться спиной к воле Небес и не поддаваться меланхолии.

Лучше проводить каждый день, наслаждаясь им. Нужно считать прискорбным проведение дней в мелочности, негодуя на других, злясь, беспокоя собственный разум, ропща на свою судьбу и считая себя вообще несчастным. Провести даже один день впустую, не наслаждаясь им, когда время столь ценно, ничто иное, как глупость.

Даже если ваш дом плохой и бедный, и вы, в конечном счете, почти умираете от голода, вы должны провести свое время счастливо, вплоть до момента смерти. Вы не должны — под предлогом бедности желать того, что имеют другие, и таким образом становится безнравственным человеком, сожалеющим о своей участи.

401

Как только люди становятся старше, они должны сократить количество своих дел. Они не должны находить большое удовольствие в подобных занятиях и должны избегать становится все более и более вовлеченными в мир. Когда много дел, разум истощен и счастье утрачено.

402

Когда Чу Цаю было 68 лет, он дал своему сыну письмо, в котором написал следующее:

Из числа больных и потрепанных жизнью многие ухудшили свои болезни чрезмерными едой и питьем. В частности, употребление большого количества мяса вредно. И утром, и вечером употребляйте только один вид мяса и только небольшое количество. Вы не должны есть много. Если ваш суп содержит мясо, лучше, чтобы гарниры его не содержали. Ужины без мяса лучше всего. Если у вас несколько сортов мяса и вы едите один сорт за другим, то они не будут легко проходить через пищеварительную систему вашего организма и причинят вред. Употребление только небольшого количества мяса будет: 1) расширять желудок и подпитывать чи и 2) экономить и сохранять средства.

Слова Чу Цая соответствуют заботе о своем здоровье. Молодые люди должны также действовать соответствующим образом.

403

Пожилые люди не должны покидать дом во время сильных ветров или дождя, сильного холода или жары или в густой туман. В такое время лучше остаться внутри, избежать внешних отрицательных факторов и спокойно отдыхать.

404

Когда люди стареют, чи их селезенки и желудка уменьшается и слабеет, поэтому, лучше есть меньше. Переедание опасно. В 9 случаях из 10 внезапная смерть пожилого человека происходит из-за переедания.

Привыкшие к наличию сильных селезенки и желудка в юности, пожилые люди едят слишком много, нарушают систему пищеварения, блокируют свою фундаментальную чи, заболевают и умирают. Они должны быть внимательными и не есть слишком много. Такие продукты, как: клейкий и жесткий рис, рисовые пироги, клецки, лапша, сваренный на пару рис с красной фасолью или красное мясо — нужно есть только в малом количестве, поскольку они трудно перевариваются.

405

Самой первой вещью, которую следует сделать, когда пожилые люди заболевают, отрегулировать их питание. Если это не помогает, только тогда нужно начинать лечение. Такова была точка зрения древних.

Когда у пожилых людей хорошее здоровье, тогда польза от кормления их злаками и мясом будет намного больше, чем от таких добавок, как женьшень. Поэтому для «дополнительного питания» пожилых людей должны использоваться вкусные и качественные продукты.

406

Когда пожилые люди не больны, они не должны принимать лекарства, которые только исказят систему их организма и причинят вред.

407

Пожилые люди должны есть только 2 раза в день, утром и вечером. Должны быть предложены только вкусные блюда. Пожилые люди не должны привыкать питаться днем, в середине ночи или урывками, поскольку это может причинить им вред. Особенно принимая лекарство, они не должны есть между делом.

408

Как только человек стареет, он не должен разбрасываться своими умственными способностями по всевозможным вещам, которые не доставляют его разуму удовольствие. Он должен наслаждаться согласно моменту.,

Наслаждение в данном случае означает наслаждение тем, что по-настоящему глубоко в его сердце, что доставит ему удовольствие, не размышляя над заботами, или что-нибудь в таком роде, но находя удовольствие в четырех временах года, пейзаже гор и рек и восхитительном быстром разрастании травы и деревьев.

409

Старый человек, у которого нет никаких официальных обязанностей, должен постоянно заботиться о своем теле и о разуме. Он не должен израсходовать энергию чи в действиях, невыгодных в пожилом возрасте, как в искусстве, которое только утомляет его разум.

410

Утром пожилой человек должен удобно сидеть в тихой комнате с легким благовоением от курения фимиама или ладана, читать или петь классику мудрецов и святых, очищать свой разум.

Если земля сухая и ветер утих, он должен выйти в сад, расслабленно и безмятежно прогуляться, восхищаясь травами и деревьями, оценить пейзаж четырех времен года.

Даже после возвращения в свою комнату он должен наслаждаться как свободный человек. Время от времени он должен стереть пыль со своего стола и камня для перемешивания краски и протереть пол в своей комнате и на первом этаже своего дома.

Он не должен часто вытягивать ноги и ложиться спать. У него не должно быть активных деловых отношений с обычным миром, поскольку это нехорошо для пожилых людей.

411

Пожилые люди должны всегда отдыхать спокойно и не принимать участия в тяжелом труде. Были случаи, когда немного напряженной работы привело к небольшому ушибу и истощению и затем, из-за последующего беспокойства, к быстрой и серьезной болезни и смерти, Пожилые люди должны всегда быть осторожными.

412

Пожилые люди должны всегда сидеть со скрещенными ногами, а не подворачивая голени под себя откидываясь на что-нибудь, чтобы поддержать спину. Они не должны привыкать к тому, чтобы лежать на боку.

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

413

Древние говорили, что «воспитывая ребенка надо делать так, чтобы он познал одну треть голода и одну треть холода». Это означает, что у ребенка должен быть небольшой опыт пустого желудка и холода. Это также хорошо для взрослых.

Большое бедствие — кормить детей восхитительными продуктами, пока они не насытятся, или заставлять их носить тяжелую одежду так, что им становится слишком тепло. Обычный человек и его жена немного знают научных принципов и поэтому не понимают Путь воспитания ребенка. Это факт, что, в изобилии кормя маленьких детей восхитительными продуктами и одевая их так, что им слишком тепло, вы сделаете их болезненными и сократите их жизнь.

У детей из бедных семейств ограниченное количество еды и одежды. Из-за этого они здоровы и долго живут.

414

Желудок и селезенка у ребенка узкие и слабые и, таким образом, легко повреждаются едой. Вы должны постоянно заботиться о ребенке, так же, как если бы вы заботились о больном.

Ребенок обладает энергичным элементом янь, так же как и многими лихорадками. Вы должны постоянно помнить об этом и работать, чтобы победить лихорадку, как только она появляется. Если ребенок слишком перегреется, его сухожилия и кости станут слабыми.

Вы должны взять ребенка на улицу, когда хорош погода, и освежить его ветерком и солнцем. Если вы будете следовать этой методике, его тело будет сильным и здоровым. Одежда, касающаяся кожи ребенка должна быть сделана из старой ткани. Вы не должны использовать новую ткань или хлопчатобумажную ткань, потому что они слишком теплые.

ЭПИЛОГ

Я записал слова древних на простом языке и подробно остановился на том, что они подразумевали. Здесь также описано многое, что я получил от своих предшественников. Далее я записал те вещи, что попробовал сам и нашел эффективным, даже притом, что их можно считать только догадкой. Все эти вещи включают только суть Пути Обучения Жизни. Не было бы конца книге, если бы я записал все до последней детали.

Человек, который намеревается следовать этому Пути Обучения Жизни, сделает правильно, прочитав многие из древних книг и полностью изучив их. Поверхностное понимание не позволит вам следовать Пути.

В молодости я собрал древние высказывания, которые толковали об искусстве заботы о здоровье, передавал их тем, кто приходил ко мне, чтобы учиться, и классифицировал их в книге под названием *Изеи Шуьо* (1682). Человек, заинтересованный в Пути Обучения Жизни, должен также обращаться к этой книге. Что я здесь написал, взято из основ этой книги.

*Написано стариком в возрасте 84 лет
день Нового года, 1713, благоприятный день
Кэйбэра Экикен*